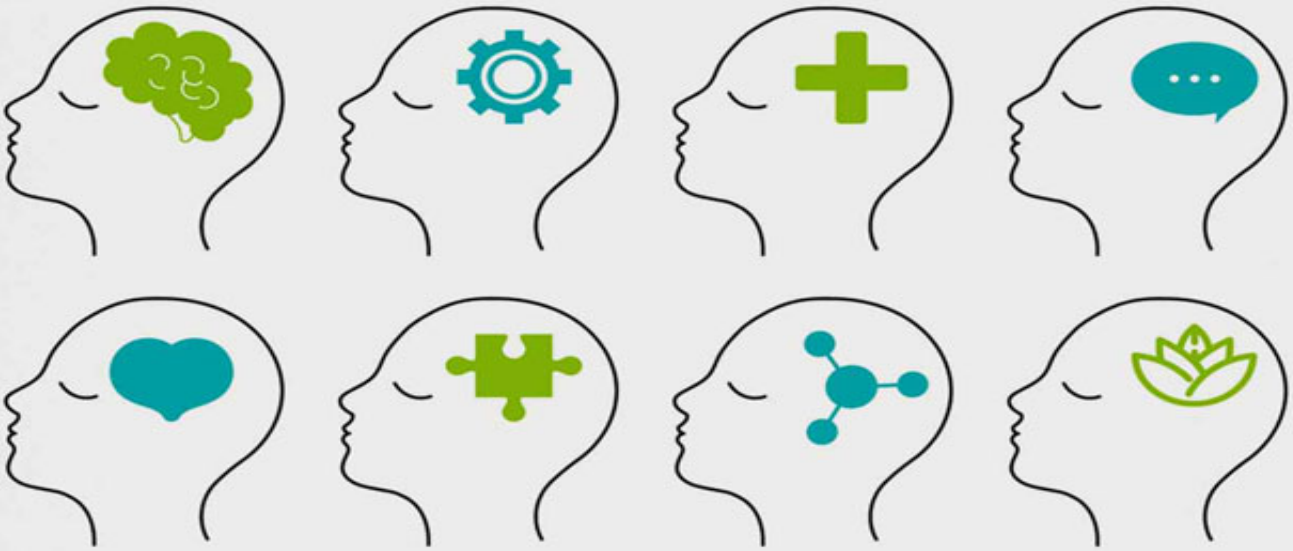
Marcos Apud

MUCHO MÁS QUE HUMANOS



Secretos naturales para potenciar tu biología y mentalidad

LIBRE DE chatGPT

GALERNA

Annotation

Este libro combina conocimientos de la psicologa cognitiva, el coaching, el biohacking, el neurohacking, las neurociencias aplicadas, conceptos troncales de la medicina funcional y la neuroprogramacin, entre otras disciplinas.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

MUCHO MÁS QUE HUMANOS

Marcos Apud

MUCHO MÁS QUE HUMANOS

Secretos naturales para potenciar tu biología y mentalidad

Índice de contenido
Portada
Portadilla
Legales
INTRODUCCIÓN
CAPÍTULO I

INICIANDO EL CAMINO
Acerca del *wellness* y la psicoterapia
Psicología: repasando el estado de situación y la crisis crónica

Modelos Dualistas: “El error de Descartes”
La búsqueda del “cambio” en la complejidad humana
Modelos de cambio: *Top-Down* y *Bottom-Up*
Hacia una psicología más actualizada e innovadora
La figura del terapeuta hoy: de la pipa y la polera al psicólogo influencer
Una psicología de alta *performance*
CAPITULO II

UNA MIRADA DE LA EVOLUCIÓN HUMANA
El humano en crisis: los estragos de la vida urbana
Sapiens Sapiens, pero no tan “Sapiens”
Coeficiente de adaptabilidad y reinvención: las nuevas condiciones para la supervivencia
Innovar también es volver al origen
CAPITULO III

LA CIENCIA DEL HÁBITO
El poderoso hábito de crear hábitos
¿Por qué fracasamos antes de instalar un hábito?
La técnica ON-OFF
El arte de saber motivarte (el circuito de la dopamina)
Desde la superficie hasta la identidad
Disciplina y consistencia: dos recetas mágicas
CAPITULO IV

TU CAMINO AL BIENESTAR
El movimiento del *wellness*
Los cinco pilares del bienestar
Entorno: mi espacio físico
Entorno: vínculos
Efecto turbo: una rutina matutina potenciadora
CAPÍTULO V

BIOHACKING
¿Qué es el *biohacking*?
Los tres principios del *biohacking*
Natural biohacking secrets
Grounding: el poder bajo tus pies
Sungazing: El Dios Ra
Respiración consciente

Cuatro técnicas de respiración para sumar a tu caja de herramientas
Método Wim Hof: saliendo del confort para ser más fuertes
Respiraciones de poder
Suplementación y nootrópicos
Longevidad: viviendo más y mejor
Biohacking tecnológico: trackers y gadgets que no te pueden faltar
Superproductividad: el camino del Súperhumano
CAPÍTULO VI

NEUROCIENCIAS APLICADAS
De Freud al *Neuroboom*
La mente no flota en el éter
Combustible cerebral (neuronutrición)
Neurogénesis y neuroplasticidad
¿Cómo tomamos decisiones?
Las etapas en la toma de decisiones
¿Tenemos más de un cerebro?
Un cerebro sin dirección es un barco a la deriva
La práctica del agradecimiento y su efecto en el cerebro
Postura corporal y emociones
Brain Gym (Gimnasia cerebral)
CAPÍTULO VII

INGENIERÍA DE LA MENTE Y NEUROPROGRAMACIÓN
La programación neurolingüística
Los estados negativos no aceptan órdenes
Operadores modales: hablándote para alcanzar tus objetivos
Conociendo el lenguaje del inconsciente
Las cuatro maldiciones
Haz que las cosas sucedan
Pensamiento, emoción y cuerpo: las tres vías de acceso al cambio
Autoconfianza
El arte de diseñar tus objetivos
El poder de tus voces mentales
¿Podemos *hackear* emociones?
La ciencia de la ejecución
Procrastinación: pateando la pelota para más adelante
La regla de los 5 segundos
Programa tu inconsciente con preguntas generativas
Resiliencia: la lección de Thomas Edison

CAPITULO VIII

ANSIEDAD Y ESTRÉS SOSTENIDO
La verdadera pandemia: estadísticas del terror
La muerte del “il dolce far niente”
La receta mágica: la flexibilidad
La autoexigencia del bienestar
Los mejores *hacks* para combatir la ansiedad y el estrés
Consideraciones finales
EPÍLOGO
BIBLIOGRAFÍA
AGRADECIMIENTOS

Apud, Marcos
Mucho más que humanos / Marcos Apud. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Galerna, 2023.
Libro digital, EPUB
Archivo Digital: descarga
ISBN 978-950-556-940-3
1. Salud. 2. Neurociencias. I. Título.
CDD 158.1

© 2023, Marcos Apud
© 2023, RCP S.A.
Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna, ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopias, sin permiso previo del editor y/o autor.

ISBN 978-950-556-940-3
Primera edición en formato digital: abril de 2023
Versión: 1.0
Digitalización: Proyecto 451
Hecho el depósito que marca la ley 11.723
Diseño de tapa e interior: Pablo Alarcón | Cerúleo
Fotos de tapas: pexels: Jess Loiterton, Pixmike
Foto de contratapa: Diego Astarita

Dedicado a Pedro, mi padre.
Maestro, mentor y guía.

INTRODUCCIÓN

¿A que le temes más? ¿A tu luz, o a tu sombra?

A veces vamos por la vida, convencidos de que escapamos de nuestros lados más oscuros, cuando en realidad, el mayor miedo es a brillar demasiado.

Pregúntate ahora, ¿estás dispuesto a encarnar tu mejor versión?

Los seres humanos nos encontramos sumergidos en una profunda crisis evolutiva. Sabemos que nos enfrentamos a cambios constantes, con un nivel de aceleración exorbitante, y de escala aparentemente infinita. En medio de esta vorágine, nos vamos alejando cada vez más de nuestra verdadera naturaleza como especie. Hemos abandonando aquellos hábitos que nos situaban como un animal con una enorme fortaleza tanto biológica como mental, y nos fuimos debilitando gracias a un estilo de vida muy distante de nuestro diseño de origen.

Nuestra capacidad de integración de esta "continua novedad" es muy limitada, sin embargo, no podemos pedirle a la Tierra que se detenga unos minutos para bajarnos y mirarla en perspectiva, y así entender qué nos sucede. Por el contrario, nos sentimos obligados a ejercitar permanentemente nuestro coeficiente de adaptabilidad, y acompasar el ritmo de este universo híperdinámico, desafiando nuestros recursos.

Hoy en día, más de la mitad de la población planetaria habita en zonas urbanas. Llevamos un estilo de vida en donde distintas alteraciones, físicas y psíquicas, se han naturalizado. Dolores, enfermedades y padecimientos que se podrían evitar modificando ciertos aspectos de nuestras rutinas, son asumidos como parte de la normalidad. Vivimos sobrealimentados y mal nutridos, generamos grandes perturbaciones en nuestro sueño, descansamos poco, cultivamos el sedentarismo (que sigue en aumento), y llevamos una pésima gestión de nuestro estrés. Todo esto sumado a un entorno plagado de elementos que nos inflaman a nivel celular, nos intoxican, y desencadenan un enorme abanico de trastornos, como la ansiedad, la depresión, y desequilibrios orgánicos como los accidentes cardio y cerebro-vasculares, diferentes tipos cáncer y enfermedades neurodegenerativas.

Paradójicamente, jamás tuvimos acceso a tanta información (y conciencia), acerca de cuáles son los caminos que nos pueden llevar a potenciar nuestra salud y protegernos de muchos de estos problemas.

En pocos años, el *wellness* (bienestar) se transformó en un verdadero movimiento a nivel mundial, y puede significar "la gran oportunidad" para encontrar nuevamente el rumbo hacia una salud plena, la fortaleza física y mental, la longevidad y, por qué no, el medio para elevar nuestra naturaleza hacia la

dimensión de ser los nuevos *Súper Humanos*. De hecho, junto con estos cambios surgen nuevas cosmovisiones, disciplinas y ramas de la ciencia.

Por su parte, el *biohacking*, en tanto estilo de vida y tendencia de vanguardia dentro del *wellness*, aspira a optimizar las cualidades humanas, haciendo uso de los avances científicos, tecnológicos y combinándolos con algunos hábitos y comportamientos ancestrales que nos hacían a los humanos animales muy resilientes frente a las adversidades del entorno.

Lo cierto es que, si el humano y sus necesidades cambian, las teorías de la mente y las herramientas para abordarla, también deben hacerlo. La Psicología, entendida como el estudio del psiquismo y del comportamiento humano, cuenta con una larga historia al servicio "casi absoluto" de la comprensión y el tratamiento de los padecimientos mentales. De esta manera, los psicólogos aprendimos a utilizar una enorme batería de herramientas para "sanar" a quienes se encuentran en estado de desbalance, aliviar el sufrimiento, y eliminar síntomas.

¿Pero qué ocurre con aquellas personas que ya se sienten bien? ¿Qué formación recibimos como profesionales para elevar a otro nivel de bienestar a quienes ya gozan de buena salud? Si bien sabemos bastante de las alteraciones mentales, nadie nos enseñó cómo guiar a alguien hacia su mejor versión, ni cómo potenciar al humano en su dimensión integral.

Por esto, te invito a recorrer el universo de una nueva forma de entender la Psicología humana, y a transitar este apasionante camino hacia tu bienestar con herramientas que llevarán a tu cuerpo, mente y espíritu a otro nivel. Llevo más de dos décadas dedicado plenamente a mi profesión, que indaga los laberintos más profundos del ser humano, y siempre soné con poseer una suerte de manual práctico que traduzca en ejemplos concretos y aplicables los pasos que podemos dar para empezar un verdadero camino hacia el bienestar.

En este libro no solo encontrarás esa alquimia del *wellness*, sino que también te brindo una poderosa guía para lograr alcanzar tu máximo potencial en todas las esferas del ser.

Biohacking, neurociencias aplicadas, *coaching*, medicina funcional y neuroprogramación, entre otras disciplinas, se conjugan en un modelo de Psicología de alta *performance* con base científica. Vamos a desafiar los límites de tus creencias, a expandir tu conciencia, y a reconectar con la sabiduría ancestral de la que nunca debimos alejarnos.

"Innovar también es volver al origen", por eso te invito a conocer la Psicología de innovación, con muchas de las herramientas que recopilé a lo largo de los últimos veintitrés años de experiencia profesional.

Si comprendemos nuestras reglas fundamentales de funcionamiento, podemos ser humanos fuertes, sanos, vitales y elevados espiritualmente. Podemos ser *Mucho más que humanos*.

Marcos Apud

CAPÍTULO I

INICIANDO EL CAMINO

ACERCA DEL WELLNESS Y LA PSICOTERAPIA

Soy consciente de que las aspiraciones de este libro son bastante elevadas. Si leíste el índice de temas que vamos a recorrer juntos, ya te darás una idea de que las aguas que vamos a estar navegando no se reducen a un nuevo modelo en Psicología. Este libro no pretende ser un compendio de psicoterapia, ni llevar información de valor exclusiva para los profesionales de la salud.

Ya seas médico, psicólogo, coach, o te dediques a cualquier disciplina que trabaja con salud o bienestar, este libro te será muy relevante ya que te ayudará a replantearte viejos paradigmas, abrirte a una nueva mirada, y llevarte grandes aportes que van a impactar en tu forma de ayudar a las personas.

Y si tu trabajo, profesión o praxis, no se relaciona con la "sanación" humana, este libro también tendrá un impacto positivo en tu vida, ya que te llevará de viaje por el *wellness*, el *biohacking*, las neurociencias aplicadas y la ingeniería de la mente. Vas a incorporar y trasladar al cuerpo infinidad de herramientas que mejorarán considerablemente tu calidad de vida. Y no te asombre si, al finalizar este viaje, observas un verdadero cambio a nivel de tu identidad.

WELLNESS

Empecemos por entender a qué me refiero cuando hablo de *wellness*.

"El *wellness* es un estado de bienestar integral" que impacta en todas las dimensiones de tu ser. Es un término en inglés que se usa generalmente para definir un equilibrio saludable entre los niveles mental, físico y emocional, obteniendo como resultado un estado de bienestar general. Aunque empezó a usarse cerca de 1950 por Halbert L. Dunn, posteriormente conocido como "padre del movimiento *wellness*", el término moderno fue popular recién en el año 1970. Dunn definía al *wellness* como un método integrado de funcionamiento que está orientado a maximizar el potencial de cada individuo.

Alguien que está en "estado de wellness", es como un barco que está navegando en las aguas calmas de un océano, en completa plenitud a nivel físico, mental, emocional, espiritual y en la relación con su entorno. Si adoptamos el *wellness* como estilo de vida obtendremos muchos beneficios:

Seremos más creativos y capaces de tomar decisiones complejas; estaremos más concentrados y tendremos una mayor resistencia al estrés.

Nos sentiremos en forma, superaremos los episodios de cansancio más fácilmente y afrontaremos las situaciones cotidianas con más vitalidad.

Mejorará nuestro humor, nos sentiremos en armonía con nuestro entorno y esto facilitará las relaciones sociales.

Me gusta hablar en términos de *wellness* porque engloba todo aquello que conduce a que un humano se sienta bien consigo mismo, con sus vínculos y con su entorno físico. Y eso resume básicamente el objetivo de este libro.

Lograr *ser mucho más que el humano* que conoces hasta el día de hoy, y brindarte todas las herramientas que fui recopilando en las últimas dos décadas como profesional de la salud, psicoterapeuta, entrenador físico y *biohacker*.

PSICOLOGÍA: REPASANDO EL ESTADO DE SITUACIÓN Y LA CRISIS CRÓNICA

¿Por qué decido iniciar este camino hablando de la Psicología?

En primer lugar, porque es a lo que dedico la mayor parte del tiempo desde hace más de media vida: investigar los laberintos de la mente humana, en su inmensa complejidad, y ayudar a través de la psicoterapia a que las personas mitiguen sus padecimientos psíquicos y emocionales y alcancen mayores niveles de felicidad en sus vidas.

¿Felicidad? ¡Qué palabra se me ocurre utilizar! ¿Podemos aspirar a semejante pretensión los terapeutas? ¿Es nuestro objetivo en el trabajo con las personas? Soy consciente de que este tema puede llevar a infinidad de debates, sin embargo, te pido que tomes ciertos términos entre comillas, sin buscar hacer de ellos un universo de significados. A medida que vayas conociendo mis recovecos mentales y mi tinte pragmático en muchos aspectos de entender la realidad, se te harán más comprensibles muchos de los conceptos que utilizo. Toma esto último como una propuesta casi necesaria para que saques el máximo provecho de todo lo que vas a encontrar en las páginas que siguen.

¡Ah! *"Y no te alejes nunca de la mirada de aprendiz"*.

Te invito a poner entre paréntesis tus creencias, paradigmas y cosmovisiones preexistentes, esas que todos tenemos. Abre tu mente a una nueva experiencia, "curiosa" como ese instinto explorador con el que venimos los humanos al mundo. Y créeme que vas a llevarte una grata sorpresa al final del camino.

Vamos a iniciar el recorrido tocando el tema de los cuatro vicios de la psicoterapia.

¿A qué me refiero exactamente cuando digo esto?

En el largo recorrido y evolución esta hermosa disciplina se ha encontrado con múltiples desafíos, trabas y limitaciones. Mi intención no es abordar cada una de ellas, ni las diferencias en cada uno de los modelos o escuelas en Psicología y Psicoterapia (porque deberíamos dedicar este y unos cuantos libros más para desglosar semejante odisea bibliográfica). Sin embargo, deseo compartirte algunos de los motivos por los cuales he sido testigo de innumerables fracasos, o al menos grandes limitaciones, en la mayor parte de los enfoques terapéuticos tradicionales:

1. La búsqueda incansable (y muchas veces improductiva) del “por qué” de todo.

Encontrar el “por qué”, la causa o el origen de los problemas humanos, no siempre produce ese efecto mágico al que solemos aspirar los terapeutas. Esta fue una de las primeras desilusiones que me llevé en mi práctica clínica con los pacientes desde los inicios de mi ejercicio en la profesión.

Durante los últimos 25 años, he dedicado el mayor porcentaje de mi tiempo a “tocar almas” humanas. Por mi consultorio, mi templo sagrado, suelo ver pasar entre 10 y 12 personas que me consultan a diario. Y como casi todo terapeuta, fui entrenado para encontrar la “etiopatogenia” (el origen) de los síntomas, confiando en que esto, de por sí, traería aparejada una suerte de “cura” mágica y que los síntomas desaparecerían con la comprensión de las causas que le dieron origen.

Pero lamentablemente no funciona así, nada es tan sencillo cuando trabajamos con la mente humana.

Hoy creo que hay, al menos, dos grandes problemas implicados en esta premisa:

La sobrevaloración del “por qué”: en esa búsqueda casi obsesiva de las causas que hacen comprensibles el conflicto psíquico, perdemos muchas veces de vista que solo con el entendimiento intelectual, racional o analítico, del origen de lo que la persona padece, podemos encontrar cierto “alivio lógico”, por el solo hecho de que se torna comprensible y conectado con una historia vital, pero suele ser insuficiente.

El verdadero cambio ocurre cuando llega el famoso “insight”, esa comprensión plena que abarca todo el ser. El cuerpo, las emociones y la dimensión cognitiva de la mente, se conjugan en una suerte de danza en simultáneo y allí ocurre esa nueva y maravillosa integración de la experiencia. Es como si las piezas del rompecabezas se acomodasen de una forma diferente en cuestión de milisegundos.

Cada vez que se produce este milagroso evento, paciente y terapeuta saben fehacientemente, que pasó lo que tenía que pasar, para empezar el cambio profundo.

El otro problema viene con el híper-foco en el “por qué”. Esto hace que perdamos la dimensión de explorar el “cómo”, lugar en donde muchas veces encontramos un atajo para ese Eureka que estamos buscando.

Reconstruir el “cómo” nos conduce muchas veces al efecto gamma cerebral (una suerte de activación general del órgano) y desemboca en esa fabulosa conexión entre mente consciente e inconsciente creando un puente entre ambas.

Me gusta mucho decir que “la mente consciente es aquel lugar en donde, usualmente, no se encuentran las respuestas”, por eso debemos buscarlas en la mente inconsciente. Saber acceder a la dimensión más profunda de la mente, es un gran trabajo artesanal y en equipo, entre el inconsciente del paciente, y el del terapeuta.

2. El enfoque excesivo puesto en el pasado.

Esta casi obsesiva mirada puesta en lo que ya pasó (que muchas veces desplaza el foco de lo que está pasando ahora), es popularmente conocida como una suerte de “vicio” profesional de los psicólogos y psiquiatras, y proviene fundamentalmente de la herencia psicoanalítica, de alto peso aún en la actualidad, en especial en países como Francia y Argentina.

No pretendo generar una crítica hacia un modelo al que podríamos considerar la “madre gestacional” de toda la psicología profunda, además de ser apasionante y materia imprescindible para comprender la mente humana. Pero, más allá de la obra maestra de Freud, con quien el universo entero estará siempre en deuda por su aporte brutalmente genial, es cierto que ese enfoque excesivo en el pasado no siempre es generativo en la psicoterapia. El problema (al igual que con el tema del “por qué”) está en el riesgo del *empantanamiento*.

Podemos, fácilmente, quedarnos de manera viscosa en una búsqueda recurrente de las motivaciones pasadas para explicar lo que ocurre en el presente.

¿Y qué perdemos de vista?

Justamente, el presente. El aquí y ahora.

¿Y qué actualizamos continuamente en nuestra mente?

El pasado, y muchas veces, un pasado exclusivamente doloroso, dejando de lado aquellos recuerdos y vivencias agradables de lo que vivimos.

Este fenómeno selectivo de la memoria es bastante frecuente, y basta con que te invite a pensar durante más de dos minutos en todo lo malo que te pasó en la vida, para que te des cuenta de cuánto te cuesta salir de ese pantano de imágenes y conectar con partes lindas de tu historia. Es básicamente un mecanismo de filtro y selección que realiza nuestro cerebro.

Este sesgo terapéutico tiene grandes implicancias, no solo en el destino mental de los pacientes, sino también en los procesos de consolidación neurofisiológica de la experiencia. Para decirlo en términos simples, nuestro cerebro no distingue (en gran parte) entre ilusión y percepción, y cada vez que repasamos escenas del pasado, las hacemos pasar nuevamente por nuestra mente, como películas que están ocurriendo en el presente, y afectan todo nuestro ser.

Pero no quiero adelantarme, vamos por partes. Hay otros problemas que surgen a raíz de estas cuestiones.

3. La lupa obsesiva sobre los problemas.

Nuestra mente es una suerte de especialista en detectar problemas, de hecho, nuestro cerebro está en gran parte diseñado para ello y otras cosas más: evitar el dolor, buscar el placer, ahorrar energía y, ante todo, sobrevivir. Jamás hubiésemos logrado la supervivencia como especie sin detectar, con cierta agilidad y velocidad, los peligros del mundo externo (depredadores, situaciones climáticas amenazantes, posibles accidentes, etc.).

Es así que este órgano maravilloso tiene una enorme facilidad desarrollada en una larga evolución filogenética, para encender alarmas frente a situaciones que considera relevantes por atentar contra la vida; los problemas cotidianos se pueden homologar de algún modo con esos peligros. Sin ir más lejos, pasar horas pensando en los conflictos con el jefe, los problemas económicos, el caos cotidiano por la "infoxicación" (intoxicación de información), el enojo frente a un atascamiento en el tráfico urbano, solo por citar algunos ejemplos de situaciones del día a día, son interpretadas por el organismo como una fuente de estrés, y activan un laboratorio interno, plagado de mensajeros químicos como el cortisol, la adrenalina, noradrenalina, y dopamina.

Pero la cuestión no concluye aquí. Como si no bastara con los peligros, los problemas diarios reales e imaginarios y las situaciones estresantes, la mente se ocupa fácilmente de "generar nuevos problemas" si las condiciones de supervivencia ya están garantizadas.

¿A qué me refiero? A que, si ya poseemos alimento disponible, una cueva para protegernos y estamos lejos de depredadores, es decir, si ya tenemos cubiertas las condiciones básicas para sobrevivir, la mente se toma el atrevimiento de realizar una tarea para la que está muy bien entrenada: la libre "divagación". Toma nota entonces: cuando tu cerebro no tiene un tema específico al cual esté direccionado, por *default*, encuentra o construye nuevos problemas.

El eje de la cuestión es el siguiente: de por sí, la tendencia natural de nuestro cerebro es buscar y detectar problemas, y si en el trabajo terapéutico reproducimos todavía más esta tendencia natural, vamos a reforzar y consolidar ese modo de funcionamiento. Esto nos lleva al último punto que quiero destacar en esta sección.

4. El foco casi ausente en las soluciones, aspectos sanos, y estados deseados.

Los psicólogos en general, por nuestra formación profesional, hemos sido entrenados para poner una lupa especial en las disfunciones del psiquismo. Entender la psicopatología y los conflictos intrapsíquicos, son los territorios más explorados al formarnos en esta apasionante disciplina.

Poseemos infinidad de hipótesis, teorías, herramientas y explicaciones que apuntan a un modo de funcionamiento mental que ya se encuentra en algún sentido "disfuncional o alterado".

¿Pero qué ocurre con la comprensión de los mecanismos que nos mantienen sanos? ¿Cuánto sabemos acerca del funcionamiento de una mente libre de patología? ¿Tenemos una real formación para trabajar con quienes que ya gozan de recursos suficientes para estar en condiciones óptimas?

Te imaginarás que la respuesta es bastante desalentadora, va en línea con el problema que te relate en los párrafos anteriores: así como la mente tiende a buscar rápidamente problemas y peligros, ¿por qué pensaríamos que la mente de un terapeuta haría algo muy diferente?, en especial si no fue entrenado a llevar su foco a los aspectos más sanos de la persona, sino por el contrario, nos convirtieron en especialistas para detectar anomalías, problemas y dolores del alma.

Este no es un tema menor, y su impacto en el éxito terapéutico tiene implicancias de gran calibre.

Alguna vez escuche que las personas "exitosas" miran los problemas el 5 % del tiempo, y el otro 95 % se dedican a buscar y encontrar soluciones. No puedo dar fe de que esta sea la proporción exacta aplicable a todos los casos, sin embargo, está claro que la balanza está muy inclinada hacia ver el problema, lo que no anda bien. Y el foco en las soluciones, alternativas y recursos, sigue estando muy en segundo plano.

Saber dirigir la propia mente (y la de un otro) hacia estados favorables, generativos, y deseados, es todo un arte que debemos aprender, desarrollar y fortalecer. Y el mayor problema es saber encontrar ese equilibrio justo, entre saber direccionar amablemente la atención hacia el área de los "recursos", sin desestimar ni disminuir la relevancia de los problemas. Ahí radica la habilidad artesanal del terapeuta.

Créanme que es una capacidad que se puede desarrollar si empezamos aceptando la limitación actual, y conocemos cuáles son las estrategias para conducir nuestra mente hacia nuevos territorios, a esa suerte de "oasis" que todos tenemos dentro.

Este es el camino que te invito a recorrer en las próximas páginas de este libro, el que te permita llegar a *ser maestro de tu propia mente, en lugar de esclavo de tus pensamientos*.

MODELOS DUALISTAS: "EL ERROR DE DESCARTES"

Tomando como punto de partida la frase del maravilloso libro del neurólogo Antonio Damasio (1994), me parece importante hacer una breve reflexión acerca del paradigma (aún predominante) que separa la mente del cuerpo, y la razón de la emoción.

El filósofo francés consideraba que los mecanismos cerebrales controlaban el comportamiento humano tan solo en una medida superior al de las bestias, pero

esta explicación no podría recoger algunas de las características del hombre tales como la inteligencia y el alma, que eran dadas directamente por Dios.

Las capacidades exclusivas del hombre residían fuera del cerebro, en la "mente" un concepto muy solapado con el de "alma".

Descartes era un dualista que creía que la mente y el cuerpo eran entidades separadas, y se planteaba cómo el cuerpo y la mente-alma se relacionan entre sí. Al parecer, siempre fue difícil concebir, cómo algo material (el cuerpo) interactúa con algo inmaterial (la mente-alma).

Esta tradición cartesiana atravesó de manera longitudinal toda la evolución del pensamiento médico-científico, filosófico, artístico y cultural desde hace más de cuatrocientos años.

Si bien podríamos decir que hoy estamos viviendo una verdadera "revolución holística" que cambia esa mirada disociada de nuestro modo de "ser humanos", los sesgos de la herencia de Descartes siguen muy presentes.

Probablemente hoy nadie negaría la afirmación de que somos una "unidad" cuerpo, mente y alma, ni podría sostener con buenos argumentos, la división entre dichas dimensiones. Sin embargo, a la hora de resolver los problemas humanos, incluso para describir nuestra experiencia, seguimos escuchando a diario conceptos como "psico-somático" o lecturas de enfermedades y formas de abordarlas en donde esa separación sigue estando implícita. Y no es solo un problema descriptivo; remite también a una profunda forma de ver a la persona.

Adoptar una mirada integral, funcional y 360° de la experiencia humana va a requerir, desde mi punto de vista, al menos unos años más de evolución en nuestro entendimiento. Incluso hoy no nos es fácil comprender que funcionamos como seres multidimensionales e intrínsecamente indisolubles.

Los modelos actuales en ciencia, en especial aquellos que se ocupan de la salud humana, se ven presionados cada vez más a integrar esta nueva visión, si realmente aspiran a ser más asertivos en el enfoque de las problemáticas humanas, en los tratamientos y abordajes terapéuticos.

Escuchar frases reduccionistas y separatistas como "tu colon irritable es causa de tu alimentación, y nada tiene que ver con tus emociones", o su inversa (psicologicista), "tu colon irritable se debe a tu estrés, no importa lo que comas", son algunos ejemplos de cómo sigue presente en nuestro paradigma la lectura parcial y divisoria de nuestro funcionamiento como seres vivos.

Más adelante abordaremos el tema de la evolución de modelos integrativos y funcionales en medicina, y también en psicología, como en el caso de "la Psicología de innovación".

Retomaremos la importancia de hacer un verdadero y profundo cambio de mirada para poder tener no solo una lectura más acertada de cómo estamos hechos los humanos, sino también, de la necesidad de abordar los procesos

terapéuticos con herramientas que nos permitan operar con estrategias que apunten a cambios integrales en lugar de parciales.

LA BÚSQUEDA DEL "CAMBIO" EN LA COMPLEJIDAD HUMANA

Partimos de la base de que el ser humano funciona como un sistema complejo, unitario y dinámico. Entendiendo ese punto, tenemos que redefinir el concepto de "cambio".

Podríamos afirmar que esta palabra resume la mayor aspiración que albergamos los profesionales que nos dedicamos a trabajar en el inmenso universo de las terapias. Todos queremos ver "cambios", mejoras en los síntomas, salud en donde habitaba la enfermedad, alternativas en donde existía un problema sin solución aparente, y flexibilidad en donde había rigidez.

¿Pero en qué consiste ese cambio? ¿Por qué es tan complejo?

Para empezar, sabemos que no basta con comprender el "porqué" o la causa principal de un problema para que ocurra un cambio psíquico, sabemos que se requiere del famoso proceso de "insight" del cual hablamos anteriormente, ese "eureka" que viene de la mano de una conexión inmediata y en simultáneo de numerosas representaciones, pensamientos, emociones y sensaciones.

La experiencia del *insight* es un fenómeno cognitivo por el que se llega a la solución o comprensión de un conflicto en asociación con una *vivencia afectiva de sorpresa y certeza ante el descubrimiento*.

Para algunos autores, la diferencia entre procesos *insight* y procesos *no insight* radica en la manera en que los hemisferios cerebrales participan en cada caso, con la activación de áreas específicas y patrones de procesamiento neural y cognitivo propios en la solución de problemas vía *insight* (Bowden & Jung-Beeman, 2007).

¿Y cómo nos damos cuenta si un cambio es profundo o superficial?

Existen varios tipos de cambios, y en diferentes niveles. Podemos hacer un cambio en nuestra conducta y que esto no implique modificaciones profundas a nivel de nuestra identidad. Podemos cambiar nuestro modo de pensar y entender algo, y que esto no cambie nuestra experiencia emocional respecto de una situación determinada. Podemos tener cambios efímeros y otros bastante permanentes.

Claramente, cuando se trata de cambios "positivos" para la vida de alguien, aspiramos a que sean profundos y duraderos.

En mi experiencia los cambios a nivel de la identidad, los más estables y permanentes, ocurren frente a "perturbaciones" importantes que generan una suerte de cataclismo de significados en nuestra mente. Esas fuentes de perturbación pueden ser gatilladas por una infinidad de eventos vitales: desde una crisis evolutiva, experiencias reveladoras, grandes aprendizajes, alguna persona o

situación que pasa por la vida y nos toca el alma, la cercanía con la muerte, conocer un nuevo amor, descubrir nuestro propósito de vida, hasta una intervención terapéutica hecha en el momento justo, con las palabras y gestos adecuados.

¿Y podemos cambiar nuestra identidad cambiando hábitos?

Sin duda que sí.

La repetición es la madre de todas las habilidades, y nos lleva a incorporar conductas recurrentes, que empiezan a formar parte del repertorio de experiencias personales, de manera tal que se van transformando en una nueva forma de percibirnos, devolviéndonos nuevos sentidos subjetivos de nosotros mismos. Un ejemplo podría ser alguien que abandona un vicio e incorpora un hábito saludable (luego hablaremos de esta técnica ON-OFF). Imagina a un fumador que lleva 30 años llenando sus pulmones de humo caliente y papel quemado, y luego deja de fumar. Al mismo tiempo inicia un tipo de alimentación más saludable y empieza a practicar un deporte. Al cabo de un año te cruzas con esa persona por la calle, y su cuerpo cambió, su piel y pelo cambiaron, su sonrisa, y hasta su forma de respirar y caminar se modificaron.

Pero los cambios no son solo físicos, sino que su estado de ánimo es otro, su energía vital es diferente, las emociones que experimenta y transmite al entorno también lo son, y fundamentalmente, él ya no es el mismo. Se siente y se percibe como alguien muy diferente al año anterior, incluso su vida se extendió en su mapa mental, por lo cual, sus proyectos y motivación hacia la vida, serán diferentes.

Esa identidad cambió, no caben dudas de ello.

Pensar que cambiar hábitos se reduce solamente a nuevas conductas repetitivas, y dejar de lado el enorme poder transformador a niveles profundos de nuestra identidad es básicamente un error de comprensión de su significado.

Me pregunto si entre las motivaciones por las cuales estás leyendo este libro, se encuentra el deseo de mejorar tus hábitos de vida, sentirte con más energía, aumentar tu productividad, potenciar tu salud, extender tu perspectiva de vida plena, tener un sistema inmune a prueba de balas, o tal vez, encontrar tu propósito de vida.

Que no te sorprenda si hacia final del camino, ocurre que esos hábitos saludables ya forman parte de tu nueva forma de ser-en-el-mundo, y eso conlleva a transformar tu identidad y a modificar el rumbo de tu destino.

Este ejemplo nos permite introducirnos en un tema que ha generado desvelo por décadas en el mundo de la psicoterapia y las teorías del cambio.

MODELOS DE CAMBIO: TOP-DOWN Y BOTTOM-UP

Hay muchas hipótesis acerca de las rutas del cambio.

Algunos afirman que, si modificamos nuestro pensamiento, vamos a cambiar nuestras emociones. Este es uno de los pilares de la Psicología cognitiva clásica de Aaron Beck y Albert Ellis (padres de la Psicoterapia cognitiva clásica). Ambos autores parten de la premisa que sostiene que la forma de modificar las emociones perturbadoras es cambiando nuestras ideas irracionales o pensamientos distorsionados.

Otros enfoques en psicoterapia, en cambio, van a buscar activar el repertorio de emociones para lograr una reorganización de ese sistema emocional, sin apuntar directamente a un cambio a nivel del pensamiento.

Esta última corresponde a una visión del *cambio* propia de otro modelo de psicología cognitiva, de rama europea, llamada "posracionalismo", modelo en el cual me especialicé durante los últimos 25 años. Desde esta óptica, se parte del concepto de que *el pensamiento solo cambia al pensamiento*, y para que haya una verdadera y profunda transformación emocional, tenemos que trabajar con el mundo de las emociones y en la dimensión del sentido personal, más que del pensamiento.

Luego de muchos años de investigar y trabajar con la complejidad humana, podría afirmar que los cambios profundos pueden darse de varias formas y gatillarse en distintas direcciones.

Los cambios en el pensamiento pueden conducir a nuevas conexiones emocionales. A su vez, activar una emoción y operar sobre ella, puede modificar las estructuras del pensamiento y producir nuevas representaciones. Sin embargo, en ambos casos seguimos hablando de cambios *top-down* (de la mente a las emociones), o cambios *mid-down* (de las emociones al sistema biológico). Aquí es donde me gustaría introducir un concepto diferente para entender otro camino hacia el cambio.

Existen cambios *Bottom-Up* (del cuerpo hacia la mente) o somato-psíquicos, que han sido poco explorados y aprovechados por la mayor parte de las ramas psicoterapéuticas.

Esta última ruta del cambio resulta un aporte altamente innovador para el mundo de la psicología, porque los dilemas de las teorías siempre giran en torno a si el origen del cambio se encuentra en modificar el pensamiento o la emoción. Entender y saber guiar en procesos de cambio *Bottom-Up*, es un factor de suma importancia.

Más adelante veremos que este tipo de cambio va de la mano del "Biohacking" (pilar fundamental en la Psicología de innovación).

Cuando empecé a introducir este modelo de cambio del cuerpo hacia la mente, no solo vi enriquecido un nuevo enfoque terapéutico, sino que pude apreciar rápidamente la aceleración y profundidad de las transformaciones en mis pacientes, y también en mi persona.

El organismo humano toma un nivel de protagonismo completamente crítico a la hora de entender cómo veníamos trabajando los psicólogos y psiquiatras. Recuerdo que por el año 2019, cuando ya estaba en plena implementación de esta nueva mirada del cambio, me encontré con un amigo, psicólogo también, y empezamos a conversar acerca de nuestros casos de pacientes más desafiantes (algo bastante común entre colegas), y le pregunté qué era lo que evaluaba frente a una persona que consultaba por una depresión. Entre los puntos principales que me nombró estaban los conflictos intrapsíquicos, es decir, entre distintas cualidades o instancias del "aparato psíquico" (para usar un término freudiano), algo así como un combate interno entre partes de su mente como su "yo" y su "superyó". También me dijo que evaluaba los problemas que pudo haber vivido la persona en su infancia, en la relación con sus padres principalmente, y cómo eso podía estar repitiéndose neuróticamente en modelos actuales de vínculos. Me habló de "núcleos melancólicos" que se podrían haber construido en esa "identidad depresiva", y así continuó describiendo cómo apuntaba el 100% de su foco de observación a distintos componentes de la construcción mental y en torno a ello, utilizaba las herramientas correspondientes, básicamente "interpretativas" para buscar (infructuosamente), producir cambios en su paciente. Lo de "infructuoso" salió de su boca, no de la mía.

Este episodio no es más que un ejemplo de los tantos similares que dan cuenta de un panorama bastante frecuente entre colegas, cuando nos sinceramos y hablamos acerca de cómo estamos viviendo nuestros éxitos y desventuras terapéuticas. Si bien, el tipo de lectura del caso va a ser observado desde la óptica de la teoría que subyace en la mente del terapeuta, lo que se suele evaluar es una suerte de "mente que flota en el éter". ¿A qué me refiero? A que dentro del cuadro jamás (o contadas veces) se introduce la dimensión del organismo y los hábitos de vida que lo mantienen en funcionamiento.

En un momento de la charla le pregunté a este colega:

"¿Le preguntaste a tu paciente como duerme?". "Sí, claro", fue su respuesta.

"¿Le preguntaste si hace actividad física?". Aquí la respuesta ya fue más dubitativa: "Sí, creo que juega al tenis".

"¿Le preguntaste qué come y cómo se alimenta?". Y la respuesta fue: "¿Para qué? ¿Qué tiene que ver como se alimenta?".

"¿Le preguntaste si está en contacto con la naturaleza o si sólo habita espacios cerrados, con luces artificiales?". Y la respuesta a esto ya fue una carcajada nerviosa.

"¿Qué sentido tiene eso?", me preguntó, "¿qué tiene que ver con su depresión? ¡Esta persona tiene una estructura de personalidad depresiva!", sentenció con énfasis.

Claramente, no seguí preguntando mucho más… porque mi indagación no conduciría a buen puerto, teniendo en cuenta la incomodidad que se había generado.

Sí, algo había tocado su "ego" de terapeuta eficaz. Y no era mi intención dañar ese ego.

La conversación tuvo un buen desenlace, luego de explicarle con cierto detalle el impacto de todos estos hábitos en la modulación de un psiquismo y del laboratorio químico que está en la base de nuestro universo emocional, digamos que aceptó un 20 % de los argumentos, y al menos se propuso recomendarle a su paciente que deje algunos ultraprocesados y que busque probar con algunos hábitos de higiene del sueño para dormir dentro de un ciclo circadiano y que empezara a acostarse antes de las tres de la mañana.

Pero, créanme, no saben lo costoso que resulta que algunos colegas puedan integrar esta dimensión de vital importancia en sus paradigmas del funcionamiento de la mente humana. Una muestra clara de que aún muchos piensan que "la mente flota en el éter" y se encuentra desconectada, separada, o altamente disociada del funcionamiento biológico. La separación cartesiana cuerpo-mente, en su máxima expresión.

Hoy no podría representarme trabajar con una persona que sufre ansiedad, depresión o cualquier alteración psicoemocional, sin evaluar exhaustivamente sus hábitos ligados a los pilares del bienestar (sueño, alimentación, ejercicio, gestión del estrés y del entorno) e implementando los atajos que propone el biohacking para potenciar al máximo los alcances del tratamiento.

HACIA UNA PSICOLOGÍA MÁS ACTUALIZADA E INNOVADORA

Como verás, en este primer capítulo estamos revisando conceptos ligados a la psicología y a la psicoterapia. Esto no es arbitrario, tiene sentido para comprender lo que viene luego.

No podría compartirte las herramientas ligadas al *wellness*, y hablarte de la ciencia de los hábitos, sin antes ponerlas en el contexto de la "psicología de innovación".

No existen teorías únicas, perfectas ni acabadas, todas son incompletas en algún sentido, pero necesarias.

Sin una teoría acerca del funcionamiento de la mente, careceríamos del "manual de ruta" para poder ayudar a nuestros pacientes o consultantes, y en el caso de que nada te importe la evolución de la psicoterapia, esto es relevante para que puedas integrar todos los conocimientos que vienen por delante.

Como deslicé anteriormente, mi formación fue y es, bastante intensa y variada. En los primeros años de mi carrera universitaria, me enamoré del psicoanálisis. Sí, cuando digo enamorado, es porque ése era ese mi

estado. Estudiaba a Freud y a todos sus discípulos en profundidad. Tanto que además de todo lo que podía aprender en las materias que ofrecía la universidad, en cursos, y seminarios, decidí sumar un grupo de estudio con quienes nos reuníamos semanalmente junto a una docente experta en el tema. Nos encontrábamos en su casa dos veces a la semana y dedicábamos horas para analizar página por página, y párrafo por párrafo, la obra completa de Sigmund Freud.

Fueron años verdaderamente apasionantes. Fueron muchas las noches en las que me quedaba dormido con un libro arriba del pecho y me despertaba en la misma posición. Mis cinco años en la Universidad del Salvador (situada en Buenos Aires, Argentina), lugar que considero la cuna donde nació mi pasión por esta maravillosa profesión, fueron increíbles y siempre los recuerdo con un gran cariño.

Ni bien comencé a cursar el primer año de la carrera, me amigué con la lectura. Fue realmente un primer encuentro, porque en mi educación escolar previa, no sentía para nada esa atracción por los libros. Sin embargo, en cuanto empecé a estudiar psicología, simplemente no podía (ni quería) parar de leer en ningún momento. Mi vida se debatía entre dos mundos, la psicología y la música, pues, en paralelo al estudiante ferviente, coexistía un adolescente de pelo largo que amaba tocar la guitarra, cantar y componer canciones.

A los 18 años, ya tenía dos (y por momentos hasta tres) bandas de rock en paralelo, y durante un buen tiempo, esa otra pasión se llevaba parte de mi tiempo y energía. Si no recuerdo mal, eso perduró al menos durante los dos primeros años de mi carrera universitaria. Luego, mi pasión por estudiar la mente humana fue ganando la pulseada, y decidí poner todo el foco en el estudio, así que la música pasó a ser solo un pasatiempo privado (que hasta el día de hoy sostengo).

Las decisiones, en especial cuando estamos tomando caminos que serán rutas largas en nuestra vida, es clave tomarlas con el corazón y escuchando a las vísceras, el famoso *gut feeling*, y a mí se me detenía el mundo cuando ponía entre mis manos un libro de psicología.

Volviendo al tema del psicoanálisis, fueron unos cuatro años de convicción absoluta en que iba a ser ese mi camino como terapeuta. Consideraba que la palabra del maestro Sigmund Freud estaba libre de cualquier objeción y que poseía el don de esas verdades incuestionables.

Sin embargo, cuando estaba cursando el cuarto año de la carrera, entre las distintas materias en las que empezaba a oficiar como ayudante de catedra (mis primeros pasos en la docencia), apareció la psicología cognitiva.

En ese momento, el movimiento del cognitivismo era considerado un conjunto de técnicas “modernas” que buscaban algo diferente, una nueva corriente en la psicoterapia que el noventa por ciento de los estudiantes de la

época veían como un camino absurdo y distante de las profundas motivaciones del psicoanálisis (que era el “verdadero” y único modo de entender la psicología).

Esta novedosa escuela en psicología, el cognitivismo, buscaba ver “resultados” y además los medía, algo completamente insólito en ese momento de la evolución de esta disciplina. Y no solo eso, su objetivo principal era que el paciente logre revertir sus síntomas. Hoy leer esto resulta lógico y comprensible, pero en ese momento histórico, especialmente en países como Argentina, cuestionar al psicoanálisis era un pecado mortal, y pensar en medir la “eficacia” de la terapia era una suerte de blasfemia contra el paradigma predominante.

El objetivo de una psicoterapia debía ser acceder al deseo inconsciente del paciente, hacer conscientes la repetición de modelos aprendidos en la infancia, examinar minuciosamente la historia, navegar una y otra vez por los primeros años de vida, desglosar la resolución de su complejo de Edipo, y, sobre todo, confiar en la magia del método de la asociación libre y la interpretación.

De más está decir que esta metodología hacía de la terapia procesos interminables, o al menos muy prolongados, y muchas veces ineficaces frente a un humano que ya empezaba a ser distinto al de la época victoriana que conoció Don Sigmund.

LA FIGURA DEL TERAPEUTA HOY: DE LA PIPA Y LA POLERA AL PSICÓLOGO INFLUENCER

Nunca me sentí un psicólogo más. Y no me refiero a ser más capaz o superior a otros, sino diferente.

Cuando empecé a ejercer formalmente la psicoterapia, a mis 23 años, venía con el mindset del imaginario social del psicólogo. Ante todo, debía aparentar mayor edad, porque de otra forma mis primeros pacientes se darían cuenta de mi juventud, y con cierta lógica, iban a desconfiar de mi escasa experiencia y eso me conducía al temor de que salieran corriendo en busca de otro terapeuta.

Mi primera paciente fue la prima de una de mis mejores amigas. Recuerdo que mis honorarios eran equivalentes a un café en ese momento, cobraba muy poco, claramente por el mismo motivo, una suerte de síndrome del impostor sumado a mi real inexperiencia. Sin embargo, en el debut con esa paciente, tuve una excelente experiencia. Me sentía muy cómodo y podía trabajar con mucha soltura. Claro, ella era una adolescente, tres años menor que yo, que pícaro señor, ¡así cualquiera!

El tema fue con mi segunda paciente. Nunca olvidaré cuando sonó el timbre. Fui a abrir la puerta, con la taquicardia que recuerdo me provocaban esas primeras bienvenidas a pacientes nuevos (que duraron unos años), y cuando la saludé, me miró y me dijo: “¡Ah! ¡Pero sos un bebé!”. Por dentro yo me repetía: “Tragame tierra”.

Ya no sabía que más hacer para parecer mayor a mi edad, me vestía como un hombre de 60 años, tenía unos anteojos de nerd espantosos, y en un momento hasta me dejé una barba que no me favorecía para nada.

En ese momento, estaba casado en primeras nupcias, un primer matrimonio que no llegó muy lejos, pues a los 24 ya era un joven divorciado. Sí, en ese aspecto de mi vida, también era un tanto diferente en relación a mis coetáneos.

Como aún estaba lejos de ser un *biohacker*, solo entrenaba y pensaba que me alimentaba bien (error garrafal), y tenía varios hábitos tóxicos, entre ellos, fumaba. Si bien era algo típico y muy generalizado en esa época, recuerdo que fumar dentro del consultorio con mis pacientes era también un modo de parecer un psicólogo de mayor edad.

Volviendo a la paciente que me hizo sentir un terapeuta en estado embrionario, recuerdo que, junto con ella, fumábamos como dos escuerzos (una vez conté unos seis cigarrillos de su lado en una sola sesión, y no creo haber quedado muy atrás).

Reitero, no sólo el cuidado de mi salud estaba sesgado por la cultura, usos y costumbres de la época, sino que los terapeutas del año 2000 teníamos ciertas particularidades que cumplir para el imaginario social.

Me faltó tener un diván (pues no era un psicoanalista), y fumar en pipa como Freud, pero confieso que si llegué a usar la famosa polera de psicólogo. Sí, ¡oh, Dios!

Sin embargo, yo no encajaba, me sentía incómodo con los modelos de la época. En primer lugar, tener un consultorio color marrón, con luces lúgubres y objetos decorativos de madera deprimentes, no me parecía algo agradable. Prefería mis paredes y escritorio blancos (que conservo hasta hoy), una decoración que genere paz y armonía, más que un espacio oscuro para conectar con las tinieblas del pasado y el inconsciente. No quiero decir con esto, que todos los psicólogos de la época tuviesen esos consultorios tan vetustos, pero les aseguro que era una tendencia.

Mientras escribo, viene a mi mente, mi primera experiencia con un psicoanalista. Yo tenía 18 años, y al ser un estudiante de primer año de la carrera de psicología, no podía dejar de “analizarme”, ya que eso era visto como otro pecado mortal (junto a no ser psicoanalista). Mi infancia y adolescencia fueron bastante felices y desprovistas de grandes conflictos, de hecho, era un joven muy libre y alegre, vivía con un hermano y padres maravillosos, no tenía grandes traumas, pérdidas, síntomas neuróticos, ni nada demasiado interesante para llevarle como material de consulta a mi primer analista, pero como dije antes: tenía que hacer terapia, sí o sí, siendo estudiante de psicología.

Así que decidí buscar al mejor analista del momento, de hecho, era el presidente de la mayor institución de psicoanálisis del país. Y yo tuve la buena

fortuna de que podía pagar sus sesiones (en realidad mis padres, no yo) y para hacérmela más fácil, éramos vecinos, el doctor vivía exactamente en el edificio vecino a mi casa. Saqué un turno y fui a verlo.

Situémonos nuevamente en el contexto: un joven pelilargo de 18 años que por primera vez pisaba un consultorio psicológico. Él era un hombre grande, de unos 65 años, o un poco más, y yo sólo sabía su apellido.

Primera escena: toco timbre, él me abre la puerta.

Me acerco para darle un beso en la mejilla (un estilo frecuente de saludo aquí en donde vivo), y él me esquiva el saludo… le estiro la mano, y el no movió un pelo, incluso recuerdo su rostro como si fuese hoy, ni siquiera parpadeó (segundo intento fallido de saludo a quien iba a ser mi primer referente concreto de la psicoterapia). Ya se ponía bastante incómoda la situación.

Hizo un gesto con la mano y me condujo directamente hacia el diván sin emitir un solo sonido. Recuerdo que había leído en algún libro sobre psicoanálisis lacaniano, algo así como que tenía que empezar a hablar yo… y bueno, empecé a hacerlo, porque ese silencio sepulcral, sumado al incómodo "no saludo" inicial, obligaban a que tenga que romper el hielo.

Podría contar muchas anécdotas sobre lo que fue mi primer año de análisis con este buen hombre, pero no quiero alejarme del tema que nos atañe. Sólo voy a compartir una nota de color que muestra bastante bien el fuerte lazo que nos unía al doctor y a mí (lo digo irónicamente por supuesto).

Hacia la mitad del tratamiento, en el quinto o sexto mes de "análisis", un día, al comienzo de la sesión le pregunté: "¿Doctor, le puedo hacer una consulta?".

"Sí", me dijo él.

Que accediese a contestar era atípico, usualmente sólo decía entre cinco y diez palabras en una sesión. Y le pregunté: "¿cómo es su nombre de pila, doctor?". Me lo dijo. Fue indescriptible el alivio que sentí en ese momento.

Es importante tomar dimensión de esto: estuve medio año contándole mis temas más profundos, abriendo (de alguna manera) mi corazón y mi inconsciente, aprendiendo a tolerar el silencio y la frustración frente a un individuo que casi no me hablaba, ¡y yo no sabía ni siquiera su nombre!

Al año siguiente, cuando quise retomar, el doctor había fallecido. Probablemente de una patología respiratoria, pues también fumaba decenas de cigarrillos en cada encuentro y tosía sin parar.

En resumen, confieso que mis inicios en el mundo de la psicoterapia no me dejaron la mejor imagen de lo que implicaba ser un psicólogo clínico. ¿Era realmente esto la terapia?

Volviendo al eje de la cuestión: ¿cómo pasé de ser un psicólogo que buscaba parecer solemne sin serlo, a un psicólogo de innovación, *biohacker* e *influencer*? Sin duda, se debe a muchos años de evolución.

Mi especialización en la terapia cognitiva de la mano de mi gran maestro Juan Balbi, a quien debo muchísimo en mi construcción como terapeuta, fue clave.

En el último año de la carrera, estaba un poco confundido con respecto a cómo iba a ejercer la profesión al año siguiente, con mi título en mano. Venía dedicándome desde mis 21 años a los *acompañamientos terapéuticos*, y ya era auxiliar en varias materias, algo que sostuve durante varios años. Durante ese periodo, ya había logrado crear una primera disciplina, a la que denominé "Psico-trainner". ¿De qué se trataba? Básicamente, fusionaba el acompañamiento terapéutico con el entrenamiento físico, y llevaba a todos esos pacientes (usualmente con patologías graves) a entrenar y a moverse para generar endorfinas, y así sacarlos más rápidamente de sus depresiones profundas, adicciones, o mejorar sus cuadros neurológicos. Como iba notando resultados fantásticos aplicando esa combinación del trabajo con la mente y el cuerpo, decidí estudiar para ser entrenador físico y ampliar mis conocimientos en esa disciplina.

Durante muchos años, incluso con mis primeros pacientes de consultorio, seguí implementando esa herramienta, y nuestras sesiones en lugar de ser dentro de un espacio cerrado, las teníamos en plazas, parques o gimnasios, y nuestras charlas sobre sus vidas, se daban en el contexto de la actividad física y el movimiento. Se podría decir que ya salían a la luz, los primeros rasgos del psicólogo-*Biohacker* que habitaba en mí.

Una tarde, en los primeros días de mi último año de la carrera, caminaba por los pasillos de la facultad y me crucé con un cartel que decía: *Terapia cognitiva posracionalista, posgrado teórico de un año*. Y yo me dije: ¿un año? ¿Pero si estoy en el último año de la carrera, podré hacer un posgrado cursando la carrera de grado? Averigüé si era posible, y en cuanto me dieron el sí, lo hice.

Un año más tarde, estaba recibiendo el título de mi primer posgrado junto con el de grado cuando me recibí de licenciado en psicología.

Pero lo más importante es que, durante ese último año, aprendí un método, una técnica, una teoría de la personalidad y un modelo en psicología que marcaría el rumbo de mi práctica psicoterapéutica durante los siguientes veinte años.

Así fue mi camino como terapeuta cognitivo se fue profundizado con entrenamientos de años de duración, infinidad de cursos, y luego como docente y entrenador de terapeutas más jóvenes, en esa misma rama de psicoterapia, tanto en espacios privados, institucionales y universitarios, en mi país y en el exterior.

¿Qué quiero contar con este repaso de mis años de formación? Que siempre fui (y soy) un "never stop learner", es decir que jamás dejé de aprender, estudiar y capacitarme en cursos, masters, posgrados, incluso hubo etapas en que hice más de cinco formaciones en un solo año, buscando la permanente actualización e innovación en esta apasionante profesión.

Pero, en 2019, todo cambió luego de una crisis que duró veinticuatro horas, pero que torció mi rumbo para siempre.

Una mañana de lluvia de ese año, cuando me subí al tren para ir a mi consultorio como de costumbre, viví un nivel de angustia sin precedentes. Lo recuerdo como si fuese hoy, como si una inmensa pata de elefante me aplastara el pecho. "¿Qué me pasa?", me pregunté. Estaba entre sorprendido y preocupado, porque recién regresaba de unas largas y maravillosas vacaciones de verano, y ése iba a ser mi primer día de trabajo luego de haber estado casi un mes descansando en familia. Sabía en lo más profundo de mí que esa angustia no era por un problema de mi vida personal, sino que evidentemente venía atada a mi reconexión con el trabajo. Me detuve un instante a evaluar esa extraña sensación. Necesitaba llevar mi mirada a lo más profundo de mí, para comprender lo que me estaba ocurriendo.

Recuerdo que me dije: si me está ocurriendo esto de camino a mi primer día de trabajo (días que solían ser de enorme felicidad y entusiasmo durante los últimos veinte), tenía que integrar esa nueva información, ante todo.

Desde hace años sostengo que el termómetro de mi amor por lo que hago es que cada día que abro las puertas de mi consultorio, una sonrisa y una experiencia de alegría me invaden inmediatamente. Pero ese día, al bajar del tren, llamé a mi mujer por teléfono, y le dije: "Me siento raro, como deprimido". Y ella me respondió: "Será el clima (por la lluvia), o porque es tu primer día de trabajo y quizás querés seguir de vacaciones". Yo sabía que no se trataba de una depresión climática o a causa de haber finalizado mis vacaciones. Así que en menos de dos horas hice mi autodiagnóstico: ¡necesitaba un cambio en mi trabajo y en mi vida profesional de manera urgente! Quería, o más bien, necesitaba algo nuevo ya.

Había pasado veinte años trabajando del mismo modo, con un mismo modelo, en el cual ya había alcanzado un evidente techo. Mi consultorio estaba a tope, atendía unos 12 pacientes al día. El éxito profesional no era algo que pudiese cuestionarme, porque veía los cambios en mis consultantes durante los años que llevaba trabajando con este método psicoterapéutico. Sin embargo, estaba *aburriéndome* de hacer lo mismo, y eso coincidía con una maravillosa crisis de los 40.

La mediana edad es un momento vital en que ocurren replanteos muy profundos en la mayoría de las personas. Al empezar a percibir que nos encontramos en la mitad del camino de la vida, con la segunda parte de la película por delante, nos replanteamos cosas como si queremos (o no), renovar el contrato en dos grandes áreas de la vida: el trabajo y el amor. Así que esa mañana fue un antes y un después.

Como soy de tomar acción inmediata, me puse a buscar qué otro curso podría hacer, que novedad podría integrar a mi profesión, y así fue como hice

cerca de diez formaciones diferentes en 2019. Pero a diferencia de otras veces, me sumergí en áreas totalmente disruptivas en relación con lo que venía aprendiendo en años previos. Me anoté en cursos y seminarios de Programación Neurolingüística, hice tres formaciones de varios días en hipnosis (una cuenta pendiente), talleres, dos masters internacionales, uno en psicología holística y otro coaching, seguí profundizando en los estudios que ya traía en neurociencias. Me acerqué y descubrí la medicina funcional, empecé a pasarla por mi cuerpo, y a investigarla de manera autodidacta, y lo más importante, ese año conocí algo que cambió mi vida radicalmente: el *biohacking*.

Esto dio inicio a un proceso de cuatro años intensos de transformación personal y profesional. Pateé el tablero de los veinte años de trabajo previo, mejor dicho, me hice planteos muy profundos, atravesé crisis internas que solo mi mente y mis personas más cercanas conocen, y empecé a reformular por completo mi modo de entender la psicología y el trabajo psicoterapéutico.

Todo esto desembocó en la construcción de un modelo propio, *la psicología de innovación*, la integración de varias disciplinas que voy a desglosar en este libro para que puedas conocer todos los secretos que me llevaron a optimizar mi cuerpo y mi mente, alcanzar altos niveles de bienestar, lograr mis metas, adquirir hábitos que me llevaron a mi mejor versión y encontrar mi propósito de vida.

No quiero olvidar un detalle adicional: en los últimos tres años, además hice mi formación como speaker internacional, y empecé a hacer algo que jamás pensé que iba a disfrutar tanto: difundir en redes sociales mi trabajo, ayudando a miles de personas (que quizás jamás pasarán por mi consulta personal), a través de un espacio virtual que definitivamente amplió las estrechas paredes de mi consultorio hacia el mundo. Esto que suena tan lindo fue un proceso que también generó profundos temores en mí, y toda una reconfiguración de mi vida personal y laboral. Empecé a ser muy consciente de que debía construir con mucho cuidado mi marca personal, siempre teniendo presente que *uno tarda veinte años en construir una reputación y cinco minutos en arruinarla*. Sabía que no podía ni quería detenerme, el cambio venía desde lo profundo de mí, y sofocarlo hubiese sido un grave error.

¿Cómo me convertí en un psicólogo biohacker?

Lejos de ser un hombre metódico por naturaleza, me considero un “disciplinado converso”, que incorporó herramientas de *wellness* y *biohacking* para sobrevivir.

Me convertí en *biohacker* para sobrevivir, porque era la única forma de sostener mi desempeño cotidiano, y mis niveles de salud y energía, teniendo en cuenta que tengo un trabajo de muchas horas de sedentarismo y de alta demanda atencional y emocional.

Atender entre 10 y 12 pacientes en una jornada, de lunes a viernes, conlleva una gratificación inmensa, pero también tiene un alto costo de salud física y mental, si es que no tenemos determinados hábitos que cooperen.

Algo que operó como escena bisagra para tomar el control de mi salud y conducir mi vida con otra consciencia del bienestar, fue una situación que viví en el año 2010 en un congreso de psicoterapia en Roma. Recuerdo que uno de los colegas disertantes empezó su ponencia con una proyección que decía lo siguiente: “Los psicoterapeutas tienen un pronóstico de vida de diez años menos que el resto de las profesiones”.

La noticia me paralizó. Empecé a hacer cuentas en mi mente y las conclusiones eran muy desalentadoras: diez años menos por pertenecer al género masculino, diez años menos por mi profesión, y a esto le sumé la mala perspectiva genético-hereditaria de mi linaje paterno, con un abuelo que murió a los 50 años, y mi padre, a quien también la vida me lo arrebató muy pronto, con sólo 62 años.

Si a todo esto agregaba los malos hábitos de alimentación y tabaquismo, que todavía formaban parte de mi vida, y el nivel bestial de horas que trabajaba a diario, sentado en un consultorio sin luz natural, el cóctel era realmente explosivo.

Ese cachetazo de realidad constituyó un antes y un después. Recuerdo cuando salí ese día del congreso, caminando por las calles de Roma, pensando en cómo podría hacer para cambiar el rumbo de un barco que indefectiblemente se hundiría mucho antes de lo que yo deseaba. Y siempre fui (y sigo siendo) una persona que aspira a sacarle el jugo al máximo a esta vida, y no deseo que el viaje por este plano sea tan corto, o aún peor, sin vitalidad.

Sin duda, ese día quedó sembrada en mí la semilla para el cambio y, de a poco, con el correr de los años, fui cultivando varios de ellos.

Pero cuando conocí el *biohacking*, muchos años más tarde, pude ver luz al final del túnel. Necesitaba sentirme verdaderamente empoderado con mi salud y calidad de vida, y con este estilo de vida pude lograrlo por primera vez. Sentí que, ahora sí, el timón del barco estaba en mis manos.

Empecé primero aplicando *lifehacks* (técnicas de administración eficiente del tiempo y productividad en las actividades cotidianas) y luego comencé mi verdadero camino al bienestar. Con el tiempo se transformó en una “pasión necesaria”, y un nuevo modo de entender la vida. El punto de partida fue, y sigue siendo, pasar estas prácticas por mi cuerpo, y a medida que voy investigando y comprobando los beneficios puedo recomendar estas tecnologías del conocimiento, a mis pacientes y a una amplia comunidad que hoy me acompaña.

UNA PSICOLOGÍA DE ALTA PERFORMANCE

A partir del próximo capítulo, recorreremos el camino hacia el *wellness*. Voy a compartirte los mejores *hacks* y técnicas para potenciar al máximo tus niveles de bienestar en todas las áreas de tu vida. Vas a conocer los secretos que fui recopilando en los últimos años, donde me sumergí por completo en el mundo de la optimización humana.

¿A qué me refiero con optimización humana?

También podríamos llamarla, la búsqueda de la mejor versión integral, en todas sus dimensiones del ser: cuerpo, mente, emoción, espíritu y relación con el entorno.

Cuando empezamos a incorporar estas herramientas a nuestra vida, damos lugar al nacimiento de nuevos hábitos, que mejoran nuestros niveles de salud, energía, estado de ánimo y vitalidad, y nos vamos dando cuenta de dos cosas:

1. Que es un camino de ida del cual no querremos salir nunca más.

2. Que cada vez que pensamos que alcanzamos un nivel de bienestar, nos damos cuenta de que aún hay otro más elevado que nos amplía los niveles de conciencia, y nos sorprende porque se trata de un proceso sin fin.

El camino del *wellness*, tal como lo vamos a recorrer en este libro, es el trayecto para ser *más que humano, un súper humano.*

¿A qué me refiero con súper humano?

Lejos buscar la perfección, o ser un superhéroe del bienestar, un súper humano es alguien que, conservando su esencia y naturaleza, logra ir superando los límites físicos, mentales y espirituales que conocía antes de integrar estas rutinas y hábitos a su vida.

Ya hablaremos más adelante del transhumanismo, como una tendencia que busca el desarrollo de habilidades que incluso no están en nuestra naturaleza, con el uso de ciencia y tecnología. Pero mi invitación es conectar con nuestros recursos disponibles, sin necesidad de implantarnos un chip en el organismo para desarrollar una suerte de súper poder.

Nuestra naturaleza es lo suficientemente poderosa, nos ofrece un caudal de sabiduría ancestral que, al combinarse con el uso responsable de los aportes científicos, son suficientes para llevarnos a estados de plenitud tan altos como inimaginables.

¿Cómo se conecta esto con una psicología de alta *performance*?

Entender el humano que podemos ser requiere incorporar este nuevo enfoque que denominé *psicología de innovación,* donde ya no sólo nos ocupamos de sacar a la persona de un padecimiento o alteración mental, sino que vamos a buscar desarrollar sus más altas potencialidades.

Desde hace ya unos años, en especial desde que me fui introduciendo en este mundo del *wellness*, empecé a recibir cada vez más consultas de personas que tocan las puertas de mi consultorio con una demanda nueva, que prácticamente no

se daba en años anteriores de mi profesión: “Marcos, yo ya me siento muy bien, pero sé que puedo estar mejor, sé que hay una mejor versión de mí que aún no alcanza su máximo esplendor”.

Con esa frase podría sintetizar la introducción a muchísimas de las consultas de estos últimos años. Deportistas de alto rendimiento que quieren elevar su *performance* y fortalecer su mindset, altos ejecutivos que desean alcanzar los estándares de la súper productividad, y personas en general que lo que desean es alcanzar sus objetivos, encontrar su propósito de vida y desarrollarse en su máxima expresión, ya sea en metas relacionadas con la salud, sus vínculos, sus trabajos, aspiraciones financieras, etc.

Podemos lograr que nuestra biología funcione en su máximo potencial.

Podemos tener una mentalidad poderosa.

Podemos lograr altos niveles de expansión emocional y espiritual.

Podemos vivir plenamente en relación con nuestros vínculos elegidos.

Podemos cooperar en nuestra comunidad desde una versión muy superior a la que conocíamos de nosotros mismos.

Podemos encontrar mayor armonía con nuestro entorno y mejorar la relación con nuestro hogar, el planeta tierra, si aprendemos a tomar acción y somos más responsables con nuestras conductas.

Hoy podemos ser mucho mejores de lo que fuimos ayer, y mañana respecto de quienes somos hoy. La decisión está en nuestras manos.

Sólo podrás hacer el camino si te lo propones, ya que nadie lo hará por ti.

A partir de ahora empezaremos un viaje juntos, es momento de abrir tu mente, desaprender lo aprendido y animarte a conocer esta nueva versión de ti mismo que quizás jamás imaginaste que pudiese existir.

Te invito a que expandas tu corazón, ejercites esa curiosidad del niño que habita en el fondo de tu ser y te animes a brillar como nunca lo hiciste.

CAPITULO II

UNA MIRADA DE LA EVOLUCIÓN HUMANA

EL HUMANO EN CRISIS: LOS ESTRAGOS DE LA VIDA URBANA

¿Qué hicimos los humanos durante los últimos ciento cincuenta años?

Los homínidos, primates parlantes intersubjetivos, somos animales bastante especiales.

Nunca me adherí a teorías antropocéntricas de ningún tipo, ni religiosas ni de otro orden. Pienso que estamos lejos de ser el centro del universo, o indispensables para el planeta, de hecho, considero que somos seres tan maravillosos como defectuosos. Una de las muestras más claras de nuestros limitados recursos se observa en los hábitos que adquirimos (y los que olvidamos y abandonamos en el camino) en las últimas décadas de nuestra evolución.

Vayamos de a poco para que no te espantes con una sobredosis de realidad:

1. Deterioramos la calidad y cantidad de nuestro sueño y descanso.
2. Alteramos nuestra alimentación a niveles exorbitantes.
3. Nos relajamos en un sedentarismo de alto riesgo.
4. Vivimos en “modo estrés sostenido”.
5. Y, para rematar, destruimos nuestro ecosistema como verdaderos depredadores planetarios.

Empecemos por el sueño. De solo pensar que hace cien años dormíamos un promedio de dos horas más que hoy, y que hace cincuenta años, dormíamos una hora más, se me ponen los pelos de punta. Sin duda, uno de los mayores atentados a nuestra salud, proviene de la falta de un buen descanso. Si seguimos robándole horas al sueño, seremos verdaderos zombis en muy poco tiempo.

Hoy somos mucho más conscientes de las nefastas consecuencias de la privación crónica de un buen descanso nocturno. Sabemos que no solo vamos a estar más irritables, de mal humor, o cansados, sino que al sostener en el tiempo esta insana práctica, envejecemos de manera precoz, padecemos más enfermedades en general, y corremos mucho mayor riesgo de padecer patologías neurodegenerativas a futuro.

¿Cuáles fueron las causas por las que fuimos alterando el sueño?

Todo fue un antes y un después de la llegada de la luz eléctrica.

No caben dudas que, gracias a ella, avanzamos hacia un infinito mundo de posibilidades como especie, pero no fue una buena noticia para este pilar del bienestar.

La magia de una bombita nos permite hacer muchas cosas que no hubiésemos logrado a oscuras, pero también es un gran disruptor del sueño.

La luz azul artificial (un tipo de onda o espectro lumínico) que emanan las lamparitas, cumple la función de avisarle a tu cerebro que es de día, y que debe mantenerse despierto, frenando la secreción de una hormona fundamental para entrar en el mundo de los sueños: la melatonina.

Pero seamos sinceros, sabemos que las bombitas de luz son un bebe de pecho si las comparamos con los estragos que generan las benditas pantallas. Vivimos rodeados de pantallas, monitores de pc, laptops, tabletas, y las que tenemos adheridas 24 x 7 en nuestras palmas de las manos, las omnipresentes pantallas de los teléfonos celulares. Miramos esas pantallas entre 200 y 300 veces promedio por día, y cuando lo hacemos de noche, nuestro cerebro interpreta que debemos mantenernos en estado de vigilia, que es hora de salir, movernos, y si tenemos suerte, cazar una presa.

Otro de los enemigos del sueño es el paradigma (aún no del todo desterrado) de la “productividad” mal entendida. ¿Por qué mal entendida? Porque la vieja

escuela dictaba que el trabajo mecánico, sistemático, constante y sin descanso, era sinónimo de ser productivo.

Hoy sabemos que alguien que no respeta el ciclo circadiano, el buen tiempo de descanso, ni realiza prácticas para regenerar los niveles de energía, no dispondrá de sus capacidades físicas y cognitivas en plenitud.

Sin embargo, en las últimas décadas escuchamos con frecuencia frases como: “Ya voy a dormir cuando esté en el cajón”, o “Dormir es una pérdida de tiempo”, o “Yo, con 5 horas de sueño, me siento perfecto”. Estas declaraciones no hacen más que enfatizar una apología del insomnio o del sueño restringido.

Pasemos al segundo punto: los estragos que hicimos con nuestra alimentación. Los humanos pasamos de ser animales prácticamente carroñeros y luego grandes cazadores, para transformarnos en expertos manipuladores de nuestro alimento. Cuando digo “manipuladores” me refiero a los modos de procesamiento y las alteraciones (incluso genética), que aplicamos sobre nuestra comida, sumado a la hiperabundancia y continua disponibilidad de algo para llevarnos a la boca.

¿Cuál es el resultado? Convertirnos en estos nuevos animales sobrealimentados y mal nutridos.

Ingerimos comida en cantidades “industriales” (lo de industrial lo digo en el doble sentido del término). El hábito de comer hasta reventar es exactamente lo contrario de lo que hacen las personas más longevas del mundo, aquellas que viven en las famosas zonas azules, donde sólo comen hasta el 80 % de su capacidad máxima, es decir, se quedan siempre con un poco de hambre.

Comer a toda hora y muchas veces al día, no es algo para lo cual estemos diseñados como especie. Y mucho menos estamos diseñados para vivir consumiendo ultraprocesados, harinas refinadas, aceites vegetales hidrogenados, y toneladas de la droga más adictiva que existe: el azúcar (y todo lo que se trasforma en ella).

En las últimas décadas, nos fuimos alejando más que nunca de nuestra alimentación con comida real, esa que no viene en paquetes, y nos inclinamos a comer esas decenas de ingredientes con extraños nombres y números, muy alejados de nuestro hábitat natural.

Lo cierto es que disminuir la inflamación a nivel celular, evitar el estrés oxidativo y favorecer el nacimiento de nuevas mitocondrias (biogénesis mitocondrial), son los tres factores que están continuamente en la lupa cuando hablamos de mejorar nuestra salud, evitar enfermedades y prolongar nuestra vida en *óptimas* condiciones. Los hábitos de alimentación contemporáneos como los alimentos mayormente consumidos, conducen a la inflamación y al deterioro de estos tres pilares.

“Haz de tu comida, tu propia medicina”, decía Hipócrates, padre de la Medicina. Pero nosotros venimos haciendo que nuestra comida sea uno de los principales factores causales de la mayor parte de las enfermedades contemporáneas.

Cambiar nuestros hábitos y recuperar varios de los que fuimos perdiendo en los últimos años, es de vital importancia para una digna supervivencia.

Pasemos ahora al tercer punto: el sedentarismo. En nuestro origen, los humanos dedicábamos largas horas del día a explorar el mundo, y eso implicaba movernos prácticamente todo el tiempo, desde que salíamos de la caverna al amanecer hasta altas horas de la tarde. Entre 12 y 20 kilómetros por día, eran una rutina bastante “normal” teniendo en cuenta que teníamos que conocer nuevos territorios en nuestro nomadismo inicial, ir por alimento y garantizarnos la supervivencia, ergo, la reproducción, y evitar que nos depreden.

Somos uno de los animales más curiosos de la Tierra, sino el más curioso de todos. Esa curiosidad nos llevó a conquistar, en tan solo unos miles de años, prácticamente todo el planeta, iniciando nuestra aventura desde la sabana africana. Sin embargo, en los últimos años, el nivel de quietud fue creciendo estrepitosamente. Según los últimos datos de la OMS, una cuarta parte de la población mundial realiza actividad física insuficiente. Esta cifra es mayor en los países ricos, unas dos veces más que en los países de bajos ingresos.

A su vez, el sedentarismo es mayor entre las mujeres. A nivel global, una de cada tres mujeres y uno de cada cuatro hombres no tienen suficiente actividad física como para preservar su salud. Eso implica un aumento del riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, demencias en todas sus variedades y ciertos tipos de cáncer.

El sedentarismo se asocia con el mayor de los males de esta era, que inició con la etapa agrícola ganadera: la búsqueda de confort, tendencia que en los últimos años se ha incrementado vertiginosamente.

Nos trasladamos gran parte del tiempo en medios de transporte que no implican tracción a sangre, usamos elevadores en lugar de escaleras, nos pasamos largas horas de nuestras jornadas laborales sentados y usamos diferentes estrategias para evitar el uso de la fuerza. El sedentarismo es el cuarto factor de riesgo de la mortalidad mundial.

Si no empezamos a movernos más, no solo deterioramos nuestra salud y fortaleza física, sino que elevamos el laboratorio químico interno que promueve el aumento de nuestros niveles de estrés. Y así, combinando el sedentarismo con pésimos hábitos alimentarios, y una mala gestión del descanso y el sueño, logramos generar “la tormenta perfecta” para nuestra mayor tragedia evolutiva contemporánea, la verdadera pandemia de enfermedades evitables, y una dependencia garantizada de fármacos para lograr “sobrevivir”.

De esta forma llegamos a un nuevo enemigo actual, quizás el asesino más silencioso y camuflado de todos, pero omnipresente. Y cuando digo “silencioso” no es porque sus manifestaciones sean sutiles, al contrario, sino por la forma en que lo fuimos naturalizando e incorporando como el estilo de vida “normal”. “Vivo acelerado”, “No paro un segundo”, “Siempre estoy apurado”, son algunas de las expresiones típicas que usamos hoy.

Somos humanos acelerados, taquicárdicos, taquips*íquicos*, hiperkinéticos, desenfocados, alterados y ansiosos.

Nuestra naturaleza ancestral como primates es la de fluctuar entre largos periodos diarios de exploración y recreación, y episodios breves, muy acotados en el tiempo, de estrés agudo. La mejor forma de graficarlo es imaginar un humano que salía cada mañana de la caverna para empezar a recorrer su entorno en búsqueda de alimento y nuevos horizontes territoriales. El estado de alerta debía tener cierto nivel de activación, de otra manera podíamos ser sorprendidos por un felino u otro potencial depredador; sin embargo, no es lo mismo estar con ciertos niveles de atención flotante, que en un estado de hipervigilancia ansiosa. El equilibrio y la regulación de nuestro sistema nervioso autónomo simpático (alerta/estrés) y parasimpático (relajación), es en gran parte responsable de que nuestra salud se pueda sostener en el tiempo.

Una activación simpático-tónica sostenida, puede ser tan peligrosa como vivir en estado parasimpático. En el primer caso, porque el estrés sostenido nos conduce a “agotar” nuestro sistema psicofísico, dejándolo en un estado de drenaje, por exceso de gasto energético e inflamación celular. En el caso de una excesiva activación del parasimpático, estaríamos tirados en una cama a merced de la depresión, indefensión o incluso la muerte. Ese problema de desregulación entre sistema simpático y parasimpático se llama “disautonomía”, y hoy, gran parte de los humanos, vivimos en ese estado.

Volviendo a la ecuación original y la actual, podríamos decir que pasamos de ser ese animal explorador con pequeños picos de estrés al día, para transformamos en individuos estresados la mayor parte del tiempo, que, en el mejor de los casos, frena unos minutos al día para relajarse un poco.

En nuestra historia evolutiva, cuando veíamos un depredador viniendo por nosotros, teníamos que correr, trepar rápidamente a un árbol, o escondernos en algún refugio cercano, para evitar ser su alimento. Eso llevaba solo unos minutos de hiperactivación del sistema estresor simpático, para luego retornar a estados de cierta calma para seguir explorando.

Hoy, en cambio, con la ecuación invertida, vivimos como si el depredador nos respirase en la nuca todo el día, el león pasó a ser tu jefe, tus problemas económicos, los peligros de un mundo inseguro e impredecible, los conflictos familiares o de pareja, o incluso una pandemia. Entonces pasamos la mayor parte

del día en estos estados de estrés elevados que se vuelven sostenidos y crónicos, que nos conduce a múltiples trastornos fisiológicos, enfermedades físicas de todo tipo, niveles muy bajos de energía por fatiga de nuestras glándulas suprarrenales que quedan agotadas de segregar cantidades inmensas de cortisol para mantener a nuestro cerebro en alerta por los incesantes peligros, reales o imaginarios.

Vivimos ansiosos, estresados… y esto acarrea alteraciones anímicas como la depresión por agotamiento, y decenas de alteraciones psicoemocionales.

A todo lo dicho anteriormente, hay que agregar nuestra dolorosa relación con un entorno ambiental al que cada vez le generamos un daño más atroz. Mi intención no es profundizar en temas como el calentamiento global o los desastres naturales, pero sí me gustaría que hagamos un breve repaso de cómo cambió nuestra forma de relacionarnos con el entorno físico que construimos en nuestros micro-ecosistemas en los últimos años.

Podemos empezar nombrando la cantidad de químicos tóxicos que poseen los productos que están en contacto con la piel, el pelo y nuestros hogares, que dañan nuestra salud y la ecología planetaria. Partamos de la base que, en condiciones ideales, todo lo que entra en contacto con nuestro cuerpo (en cualquier parte de su superficie), deberíamos poder ponerlo en nuestra boca y que no nos intoxique ni dañe de ninguna manera. La cosmética es uno de los sectores que mayor auge ha vivido durante las últimas décadas. Los cosméticos más antiguos se crearon hace miles de años, ligados a ritos religiosos y reservados a chamanes o sacerdotisas. Las primeras evidencias de cosméticos similares a los que conocemos hoy se hallaron en el pueblo egipcio hacia el año 4.000 antes de Cristo. La mayoría tenía procedencia animal o vegetal, aunque también se utilizaban algunos productos minerales, en ocasiones altamente tóxicos, como el mercurio. Fue a partir de principios del siglo XX cuando los cosméticos se popularizaron, y hoy ya forman parte de los productos casi imprescindibles en la mayoría de los hogares. Los humanos incorporamos infinidad de productos cosméticos, de limpieza de nuestros hogares y de higiene corporal, en donde, además de llenarnos de artículos que son innecesarios, donde una vez más demostramos ser presa fácil de las “necesidades inventadas” por el marketing, generamos efectos nefastos en nuestra salud.

Producimos una verdadera plaga de químicos nocivos en los productos de limpieza, utilizando, fragancias y perfumes artificiales en lugar de alternativas naturales como los aceites esenciales, cien por ciento naturales, de origen ecológico y de fuentes renovables. Incorporamos tensioactivos agresivos para que la limpieza sea eficiente, y sustancias como el triclosán (gran disruptor endocrino), el amoniaco, el cloro, el lauril sulfato de sodio, los parabenos, y otros venenos de la fauna cotidiana. La lista es inmensa, y podríamos continuar con los

compuestos de polietilenglicol (PEG), el butilhidroxianisol (BHA) y butilhidroxitolueno (BHT), la fenilendiamina, las dietanolamina y varios más.

Frente a esta plaga tóxica, hay opciones sustentables como el vinagre de limpieza, el bicarbonato de sodio, el pericarbonato de sodio, el jabón blanco vegetal, los tensioactivos de origen vegetal y los aceites esenciales y botánicos.

Además, existen una cantidad considerable de químicos a los que nos encontramos expuestos a diario, cuando limpiamos nuestro hogar, no sólo en el momento del aseo, sino que también después, ya que quedan en las superficies luego de limpiarlas y en el aire que respiramos; a estos compuestos se los denomina COV's (compuestos orgánicos volátiles). ¿Y la polución?

A veces pensamos que debemos tener nuestras narices en las calles de ciudades muy contaminadas para sufrir los efectos de la polución aérea, sin embargo, la OMS afirma que el aire de los hogares está hasta cinco veces más contaminado que el de la calle. La EPA (Agencia de Protección Ambiental estadounidense) estima que el 72 % de la exposición a químicos que sufren las personas se produce en el interior de sus hogares.

¿Y las ondas EMF´s?

Existen cada vez más investigaciones y estudios científicos sobre los efectos de la exposición a los campos electromagnéticos en la salud y, aunque la "revolución celular" sigue siendo relativamente nueva, ya se observan efectos negativos en la salud como consecuencia del alto grado de exposición a los campos electromagnéticos. Sabemos que las emisiones de los dispositivos electrónicos tienen un efecto en nuestra biología, y apenas estamos comenzando a comprender cómo incluso los niveles bajos de radiación electromagnética pueden tener efectos profundos a largo plazo en la salud biológica de los seres humanos.

SAPIENS SAPIENS, PERO NO TAN "SAPIENS"

Al parecer, esta última legión de humanos, los sapiens sapiens, hemos ganado territorio, no solo conquistando un planeta físico casi por completo, sino en términos de avances científicos. Hoy tenemos una robusta dotación de datos y conocimientos disponibles, de hecho, se estima que, en solo un día se genera tanta información nueva en el mundo que no alcanza toda la vida de un humano, desde que nace hasta que muere, para integrar esa información.

Pero tener información no se puede transpolar o equiparar con ser más sabios. Claramente en los últimos 150 años hemos alterado nuestro orden natural y nos alejamos tanto de los comportamientos ancestrales que nos fuimos debilitando.

La mala noticia es que esta desviación de nuestro origen nos trae consecuencias muy negativas en nuestra salud, calidad de vida, y relación con el entorno.

La buena noticia, es que estamos a tiempo de reestablecer, al menos en gran parte, este equilibrio perdido.

Aunque nuestro salto evolutivo en cuanto a manipulación de tecnología en las últimas décadas fue brutal y acelerado, si lo vemos en términos evolutivos, el tiempo que llevamos derrumbando nuestra salud con malos hábitos, búsqueda de comodidad excesiva, abundancia y placer inmediato, es muy pequeña en relación con la longitud de nuestra evolución filogenética.

COEFICIENTE DE ADAPTABILIDAD Y REINVENCIÓN: LAS NUEVAS CONDICIONES PARA LA SUPERVIVENCIA

Hoy nos encontramos habitando un mundo más que dinámico, vertiginoso. Me animo a decir que jamás fuimos tan conscientes de la incertidumbre como lo somos en este universo de fluctuaciones en que vivimos. Aceleración, vorágine, velocidad y continuos cambios de reglas sociales, culturales, sanitarias, de usos y costumbres, saltos tecnológicos y científicos. Lo único que podemos predecir, es que nada es predecible. Las certezas son solo una ilusión que nacen de la necesidad humana de algún tipo de seguridad y permanencia.

Y en un mundo con estas características, nuestra supervivencia sigue en jaque. Lejos estamos de haberla conquistado por el simple hecho de evitar ser devorados por los felinos.

Estamos poniendo continuamente a prueba un tipo de coeficiente, que no es precisamente el de inteligencia, sino el de *adaptabilidad*. No quiero decir que la inteligencia (o las inteligencias) no sea fundamental para lograr adaptarnos, pero sin duda, el éxito de poder subsistir en un mundo tan complejo y plagado de cambios, requiere de habilidades sociales, flexibilidad, y del poder de la "reinvención".

Al parecer la inteligencia y el talento fueron un tanto sobrevaloradas. Hoy sabemos que la voluntad y la consistencia permiten tener una chance de éxito, de una orden de magnitud diez veces mayor que las otras dos cualidades.

El viejo paradigma de la competencia está muriendo. Ver al mundo como una fuente de recursos escasos, en donde el otro "me quita" o "pierdo" si sabe lo mismo o más que yo, es un error que predominó durante varias décadas.

Hoy sabemos que el *networking*, el trabajo en cooperación, el propósito compartido y la colaboración, son fundamentales si queremos lograr destacarnos en algo y además vivir en coordinación armónica con nuestro entorno.

La *social cognition* (cognición social), esa habilidad de saber comunicarnos y compartir con un otro, es hoy una de las herramientas de supervivencia más poderosas que existen.

INNOVAR TAMBIÉN ES VOLVER AL ORIGEN

Y sí, todos los caminos conducen a Roma, y en este caso, Roma, son nuestros hábitos ancestrales. Alejarnos de nuestro diseño natural nos llevó a ser animales más débiles, más susceptibles a enfermar, menos enérgicos. Así que no sería extraño que pudiésemos recuperar algo de esa fortaleza perdida si retomáramos algunas de las prácticas y costumbres milenarias que se ajustan a nuestra naturaleza.

Cada vez que utilizamos el término “innovar”, hacemos alusión a incorporar algo nuevo, algo que antes no existía, al menos con esa materia y forma. Coincido con que muchas veces se trata de alterar el orden de lo conocido para crear algo nuevo. Pero no es la única acepción que le otorgo al término. Innovar también es hacer las cosas de manera diferente, y a veces lo diferente coincide con retomar aquello que hacíamos antes y que dejamos de hacer.

Ahora me pregunto: ¿es necesario reproducir todos los hábitos milenarios para lograr recuperar ese equilibrio que desajustamos en las últimas décadas? ¿Es necesario que el humano vuelva a comer con la mano, abandone los utensilios, o que corra descalzo por la ciudad? ¿Tendríamos que pasar necesariamente días enteros sin alimentarnos o sin asearnos?

Bueno, la respuesta puede ser un “ni”. Tomando los ejemplos nombrados, comer con la mano no cumple ninguna función adaptativa, ni nos fortalece de ninguna forma. Sin embargo, la práctica del ayuno, o el contacto con la suciedad (como forma de potenciar el sistema inmune), pueden tener bastante sentido si se realizan estratégicamente.

Pero innovar, volviendo al origen, no solo implica reconectar con nuestros aspectos biológicos, hábitos y comportamientos, también implica manejar una nueva ingeniería de la mente.

¿De qué se trata esto?

Comprender y llevar a la práctica determinadas técnicas para reprogramar nuestro modo de pensar, de manera que nuestra mente coopere para dejar de ser esclavos de nuestros pensamientos y poder tomar el timón de nuestro destino.

¿Puede lograrse?

Claro que sí. Podemos gestionar nuestros pensamientos de manera tal que jueguen a nuestro favor, incluso cuando nuestro cerebro esté más entrenado a buscar peligros del mundo y pensar en negativo.

Según distintas publicaciones, a lo largo del día somos capaces de crear aproximadamente 60.000 pensamientos, de los cuales el 95 % surge de forma automática, son similares a los de nuestro día anterior, y de ellos, el mayor porcentaje es negativo (alrededor del 80 %). Inevitablemente ante estas cifras nos preguntamos: ¿cómo y por qué se forman? Puesto que, si son negativos, “no favorables”, lo deseable sería poder cambiarlos para obtener un resultado

diferente. Hoy sabemos que tener un predominio de pensamientos negativos (sesgo negativo cerebral), tiene una función clave en la supervivencia.

Imagina a un humano del paleolítico, saliendo de la caverna sin mirar a su alrededor para chequear si viene algún depredador, solamente observando la belleza de las nubes. En muy poco tiempo, esa conducta sostenida lo llevaría a ser depredado con facilidad.

Lo cierto es que no somos conscientes del total de ese 80 % de pensamientos negativos, la mayor parte circulan a través de nuestra mente inconsciente, pero están activos.

Un ejemplo claro sucede frente a un semáforo en rojo. Todos sabemos que, si avanzamos, corremos el riesgo de ser atropellados por algún automóvil, sin embargo, no hace falta pensar en las múltiples escenas de muerte (conscientemente) cada vez que vemos el color rojo de advertencia, simplemente se internalizó como una señal de peligro.

Nuestros pensamientos forman parte de nuestro "mapa mental" que, junto con las creencias, los valores, las reglas, y el significado que atribuimos a las distintas experiencias a lo largo de la vida, constituyen todos aquellos aspectos que nos hacen únicos y diferentes, y que determinan nuestra forma de percibir el mundo y el entorno en que nos movemos. Si lográsemos conjugar hábitos ancestrales e ingeniería de la mente, podríamos dar un giro copernicano a nuestra existencia. *Podríamos ser mucho más que esos humanos que hoy somos.* Recuperaríamos ese equilibrio perdido que da origen a casi todas las enfermedades que hoy conocemos y que proliferan velozmente. Esta es la propuesta fundamental de este libro, que puedas sumergirte en una serie de conocimientos que te ayuden modificar de raíz tu vida, tu salud, tu diseño de objetivos y que alcances mayores niveles de felicidad. Eso que buscamos los humanos desde siempre.

CAPITULO III

LA CIENCIA DEL HÁBITO

EL PODEROSO HÁBITO DE CREAR HÁBITOS

Todo conocimiento es un rumor hasta que baja al músculo.

PROVERBIO DE LOS PAPÚES DE NUEVA GUINEA

Nunca subestimes el poder de un hábito.

Tendemos a pensar que los hábitos son simplemente conductas repetitivas que están en la superficie de nuestra personalidad, sin embargo, sabemos que al principio vamos construyendo nuestros hábitos, y luego nuestros hábitos empiezan a construirnos a nosotros, hasta modelar profundamente nuestra identidad.

Un hábito es el resultado de una acción que repetimos frecuentemente de forma inconsciente, y tiene dos grandes características:

Es automático

Se repite en tu rutina.

¿Pero cuál es la verdadera ciencia de los hábitos? ¿Cómo podemos lograr que una conducta realmente permanezca en el tiempo y se vuelva indestructible?

Existen muchísimas teorías acerca de cuánto tiempo necesita el cerebro para poder construir el hábito. Algunas hablan de 21 días, otras de 33, otras de 66 y otras de 90. Incluso, hay teorías que hablan de que un hábito se puede construir de una manera ultra veloz, con redes neuronales que se crean en solo dos o tres días. Pero supongamos que el camino más largo es el que consolida al hábito, ¡siguen siendo sólo 90 días! Más allá de la teoría que adoptemos, sabemos que el cerebro requiere de una determinada cantidad de tiempo (horas de vuelo) de práctica repetitiva de una conducta para que ésta se transforme en inconsciente y automática. Nunca olvides esta frase: “La repetición es la madre de todas las habilidades, y también de nuestros hábitos”.

Una acción repetida en varias ocasiones crea una ruta neuronal, y se vuelve mucho más fácil para tu cerebro ejecutar una acción repetida en el pasado que empezar una nueva, por eso suele costarnos incorporar nuevos hábitos, porque va a requerir de una nueva conexión neuronal, de un nuevo camino a*ú*n no trazado.

En tu cerebro un hábito es justamente eso, “una red de conexiones entre tus neuronas, como un camino ya trazado”.

Pero como nos ocurre en casi todos los ámbitos de la vida, aquí también nos encontramos con creencias limitantes. Una de las más comunes es que “no tenemos la suficiente disciplina o motivación” para poder hacer algo durante X cantidad de tiempo hasta lograr que realmente esa conducta se incorpore. Sin embargo, te pregunto, ¿cómo crees que construiste el hábito de cepillarte todos los días los dientes? (suponiendo que lo haces, querido lector). ¿Cómo construiste el proceso inconsciente de atarte los cordones de tus zapatillas sin esfuerzo? ¿Y cómo hiciste para incorporar habilidades tan complejas como las de poder aprender un lenguaje, tocar instrumento, o incluso caminar?

La respuesta está en la repetición, en gran parte impulsada por una bestial *motivación,* uno de los factores fundamentales para poder incorporar hábitos.

Y te adelanto un pequeño secreto… la motivación puede autogenerarse a propósito.

Pero no podemos confiar solamente en el poder de la motivación, ya que muchas veces no nos acompaña. Alguna vez escuché decir que la motivación es una “maldita perra traicionera”. A veces está presente y sentimos que todo es más fácil, y otras veces debemos apelar a otras maravillosas y más confiables cualidades humanas como la voluntad, el esfuerzo, o la disciplina.

De lo que podemos estar seguros, es de que podemos estructurar una ciencia para incorporar los hábitos, una serie de técnicas, métodos, y estrategias que nos permitan tener la posibilidad de hacer de esta capacidad una práctica continua y deliberada de aprendizaje de conductas automáticas, y así permitirle a nuestro cerebro ahorrar energía, una de las funciones más importantes de este órgano.

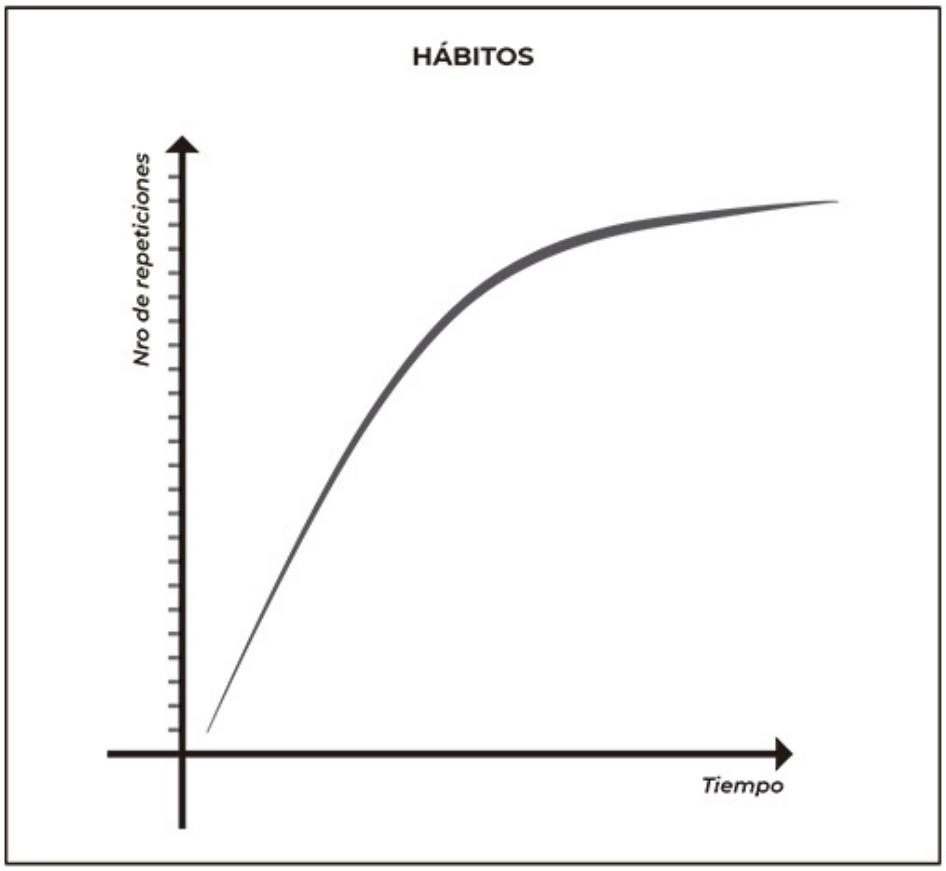
¿POR QUÉ FRACASAMOS ANTES DE INSTALAR UN HÁBITO?

Cómo veníamos diciendo, muchas veces fracasamos al querer incorporar un nuevo hábito simplemente porque nuestras creencias nos limitan. Pensamos que no los vamos a lograr sostener, que no vamos a tener la iniciativa suficiente para empezar con algo, que ya somos demasiado grandes y no podemos aprender de la misma forma que cuando éramos chicos, y muchas excusas más, que anteponemos a nuestra posibilidad de seguir cambiando y mejorando. *Sabemos que, si una acción es persistente en tu rutina, es muy probable que termine por grabarse en el "disco rígido cerebral" en forma de un hábito*, es decir que se forme una nueva conexión de redes neuronales. *Si registramos nuestro comportamiento, muchas veces sin darnos cuenta, empezamos a hacer algo, luego lo repetimos algunas veces, después se vuelve cada* vez más frecuente, y cuando nos damos cuenta, ya formamos un hábito.

Esta repetición hace que, poco a poco, el esfuerzo que nos llevaba realizar una acción o tarea disminuya considerablemente, e incluso la ejecutemos sin pensarla conscientemente.

La buena noticia es que podemos transformar en hábito muchísimas de las prácticas ligadas al bienestar y potenciar así nuestra salud y calidad de vida.

La mala noticia, es que también resulta muy sencillo inclinarnos a adquirir hábitos "no saludables" con bastante velocidad.



En la imagen podemos ver una curva de aprendizaje. Al inicio, la acción requiere de voluntad y disciplina, tenemos que usar ese gran recurso humano para empezar. Luego de un tiempo se genera una meseta, en donde ya no hay aprendizaje nuevo y se logra instalar un hábito inconsciente. Para que un hábito se repita automáticamente, requiere de dos pilares fundamentales: el primero es generarte un recordatorio, y el segundo es ligarlo a una recompensa.

Vamos por el primer paso entonces. Elige un recordatorio, el que te resulte más efectivo. Puede ser una alarma, un lugar físico por el que pasas varias veces al día, o puedes conectar la acción con un estímulo utilizándolo como ancla, por ejemplo, una canción, una palabra, o tocarte una parte del cuerpo imaginando que es un botón mágico que te impulsa a la acción.

Te comparto dos ejemplos de recordatorios que utilicé para incorporar dos hábitos saludables. Al trabajar tantas horas sentado en mi consultorio, atendiendo un paciente tras otro, decidí establecer un punto físico (recordatorio) dentro del lugar al que bauticé como mi “peaje”, y cada vez que paso por allí (estratégicamente está situado en un espacio cerca de la puerta), debo tirarme al piso y hacer una serie intensiva de *push ups* (flexiones de brazos), *sit ups* (sentadillas), o saltar dos minutos en una soga imaginaria. Esta práctica se llama *pausa activa*, es uno de los hábitos clave para mejorar el flujo sanguíneo,

regenerar los niveles de energía en medio de una jornada laboral, aumentar la productividad y, sobre todo, evitar el sedentarismo.

Otro hábito que instalé con un recordatorio, fue el de las respiraciones diafragmáticas. Un tipo de respiración consciente que debemos hacer lo máximo posible porque básicamente es la forma en que deberíamos respirar casi todo el tiempo, inflando nuestro abdomen y utilizando el mayor caudal de oxigenación. El recordatorio que usé en este caso, para transformarlo en un hábito inconsciente, fue centrar mi atención en respirar diafragmáticamente, cada vez que otra persona me está hablando. Por suerte me hablan bastantes personas al día, y muchas horas seguidas. En un principio, recuerdo que, durante semanas, me repetía a mí mismo: ¡ahora! Cada vez que me hablaban, una y otra vez, hasta que el cerebro hizo lo suyo, la automatización, y ya no tengo que pensarlo conscientemente, simplemente mi mente inconsciente lo sabe y lo hace sola.

Ahora vayamos con el segundo pilar, tan importante como el recordatorio, buscar una recompensa positiva. Sabemos que, si el resultado de la acción es positivo, la próxima vez que exista el mismo recordatorio, tu cerebro querrá con mayor facilidad, hacer la misma rutina, hasta volverla un hábito. Incluso cuando los hábitos no son buenos, tu cerebro busca la ansiada recompensa. Piensa en la cantidad de recompensa que devuelve una comida con mucha harina (y todo aquello que deriva en azúcar), de una compra grande, y ni hablar de las sustancias que anestesian o estimulan nuestra mente, como drogas y alcohol. Muchas veces, con los hábitos saludables, los procesos son más largos hasta disfrutar de la recompensa plenamente, es por eso por lo que requiere de la constancia y de tiempo. Y es la misma razón que explica por qué sigues con hábitos no saludables y que perjudican tu bienestar. Porque, al ser automáticos, y altamente recompensadores de manera inmediata, tu voluntad tiene menos poder. Las recompensas pueden ser el resultado natural de una acción, por ejemplo: si hago actividad física, las endorfinas (hormonas de placer), se disparan espontáneamente luego de la práctica, y eso es en sí mismo un “premio” biológico, emocional y psicológico para repetir la conducta.

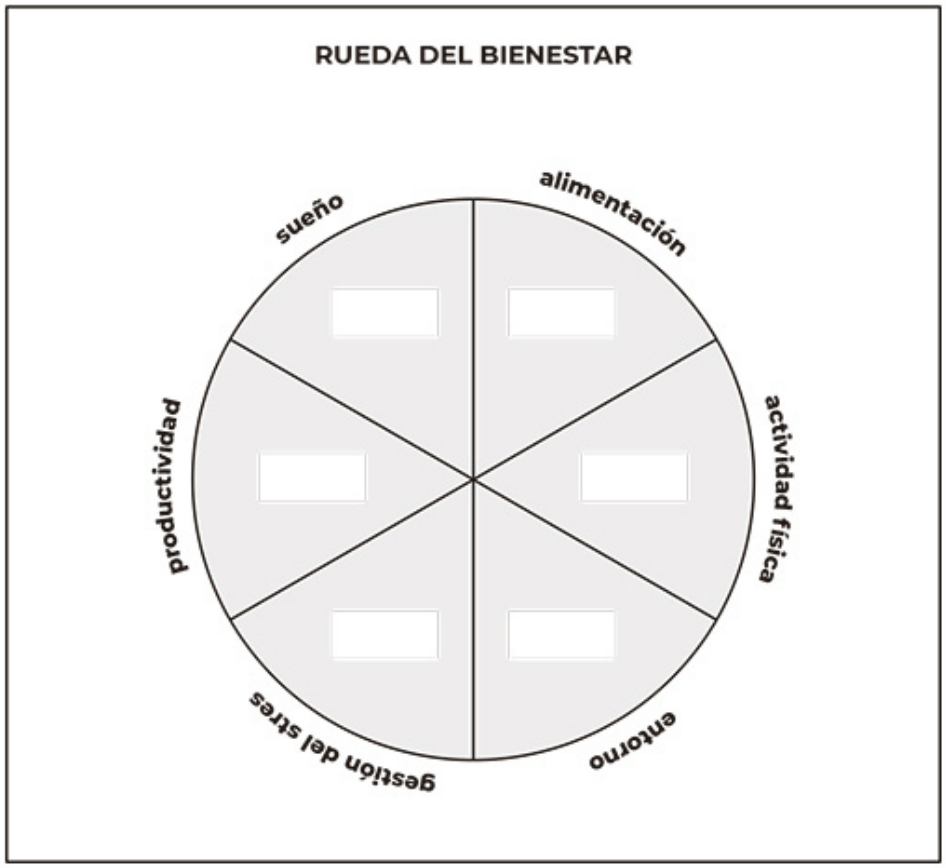
Pero también podemos crear “premios” luego de hacer algo que nos sirve para vivir mejor. La práctica del autoagradecimiento o felicitarnos a nosotros mismos, es un modo de gestar esa recompensa. Tomar conciencia de que hicimos algo por nuestro bienestar y llevar el foco de nuestra atención a los beneficios que nos traerá en el tiempo, hacer esto con regularidad, imaginarnos años después en una película mental larga, y percibir los cambios en nuestra salud, en nuestra energía, vitalidad, en nuestro cuerpo, y en nuestros vínculos, si seguimos repitiendo *eso que hicimos bien* a lo largo del tiempo, es una forma de automotivarnos y recompensarnos para estimular la construcción del hábito.

Los hábitos se crean para hacer a tu cerebro más eficiente. Cuando una actividad ya es un hábito, el cerebro deja de participar activamente en la decisión de ejecutar esa acción y en la secuencia de pasos para completarla, y a su vez, ahorra energía. Es por este motivo que tu cerebro intentará detectar cualquier patrón, para convertirlo en un hábito tan pronto como sea posible. De esta forma la acción pasa a ser inconsciente y así logra ser más eficiente.

El cerebro ama lo conocido, adora las rutinas, justamente porque le permiten ahorrar energía. Si bien aprende de lo nuevo, se inclina a lo que le es familiar, y los hábitos son el camino privilegiado para hacer de las conductas algo familiar y conocido.

Una de las preguntas más frecuentes que recibo es: ¿por dónde empiezo mi camino al bienestar? Mi respuesta es la siguiente: primero debes registrar cuáles de los pilares de tu bienestar están más débiles, frágiles o vulnerables. Si tenemos simplemente en cuenta cuatro pilares como el sueño, la alimentación, la actividad física, y la gestión del estrés y las emociones, podemos echar un vistazo y tomar registro de cuál es el pilar que necesito apuntalar más en este momento de mi vida. ¿Es el sueño? Entonces puedo incorporar infinidad de nuevas conductas, y repetirlas en el tiempo, hasta que se transformen en nuevos hábitos. Si es la actividad física, puedo introducir diferentes prácticas y quizás algunas que no probé nunca, hasta encontrar una que me saque de esa meseta en la que venía estando. Créeme, no existe nada más maravilloso que el “efecto dominó” en el bienestar. Cuando mejoramos uno de los pilares de nuestra salud, inmediatamente se inicia un círculo virtuoso por el cual los otros pilares empiezan a beneficiarse sinérgicamente. Por ejemplo, siempre digo que “el sueño” es la vedette de todos los pilares del bienestar. Es un gran regulador de todos los otros aspectos de nuestra salud y calidad de vida. Cuando descansamos bien y tenemos un sueño lo suficientemente bueno, continuo y prolongado, inmediatamente nuestra alimentación empieza a beneficiarse con el efecto contagio, permitiendo que nos sea mucho más sencillo elegir voluntariamente alimentarnos con comida saludable y evitar aquellas “chatarras” que nos hacen daño. Lo mismo ocurre con la actividad física, cuando descansamos bien, contamos con la energía necesaria para poner todo nuestro organismo en marcha y generar los niveles energéticos necesarios como para poder disfrutar de la magia del movimiento. Y lo mismo ocurre de manera inversa cuando no descansamos bien, nuestra alimentación decae, buscamos ingerir productos ultraprocesados o comidas con altos niveles de glucosa, harinas refinadas y todo tipo de alimentos que nos den una satisfacción inmediata y que usualmente son proinflamatorios. El circuito continúa robándonos toda la energía necesaria para poder mover nuestro cuerpo y cambiar el laboratorio químico interno a través de la actividad física, y simplemente no tenemos energía para poder hacerlo. Y ni hablar con respecto al estrés, si

dormimos mal, nos sentimos más irritados, pensamos con menos claridad y esto nos lleva a tener una muy mala gestión de nuestras emociones, aumentando los niveles de ansiedad y trayéndonos problemas en los vínculos y con nuestro entorno.



Observa el gráfico y adjudica un puntaje del 1 al 10 para identificar cuáles son los pilares por los que deberías empezar tu camino al bienestar.

LA TÉCNICA ON-OFF

Quiero contarte sobre una técnica que tiene resultados maravillosos, se llama técnica On-Off. Básicamente se trata de cambiar un hábito tóxico (o negativo), por un hábito saludable. Es una práctica tan sencilla como poderosa.

Lo primero que debes hacer es elegir qué hábito quieres dejar de repetir en tu vida. Por ejemplo, si quieres mejorar tu alimentación puedes elegir disminuir el consumo de ultraprocesados (comida usualmente empaquetada con más de cinco ingredientes), e incorporar un nuevo hábito sustitutivo, como integrar más vegetales en tu día a día.

O en el caso del sueño puedes decidir robar media hora a tus noches y regalársela a tus mañanas. De esta forma el beneficio se multiplica. Por un lado,

disminuimos los problemas que nos producen esos hábitos no saludables, y en su lugar, generamos un círculo virtuoso al incorporar uno que potencia nuestra salud.

Ahora, no hay nada más eficaz que atravesar por el cuerpo el aprendizaje, así que te invito a que en este momento elijas un hábito que vas a cambiar durante los próximos 21 días. Puedes seleccionar un hábito del sueño, otro relacionado a la alimentación, otro relacionado a la actividad física, y uno en torno a tu manejo del estrés y de tus emociones. Simplemente la idea es que elijas qué es específicamente lo que vas a dejar de hacer, y qué es aquello que vas a incorporar como un nuevo hábito.

Tómate unos minutos, y escríbelos en una hoja que luego tengas a mano, visualmente disponible durante los próximos días. O sácale una foto a la lista de hábitos y úsala como fondo de pantalla en tu teléfono móvil. Esta técnica la podemos utilizar siempre y así aumentar la escalabilidad de nuestros cambios positivos en la vida.

Incluso puede aplicarse a la gestión de nuestros vínculos. Quizás ya identificas alguna relación que, en lugar de ser favorable para tu vida, resulta *antinutriente*, y puedes tomar distancia, al menos prudencialmente, de esa persona. A su vez, puedes encontrar personas *vitamina* para integrar más a tu vida, porque son de quienes puedes aprender cosas nuevas, te ayudarán a mejorar, o simplemente te conectarán con sentimientos agradables.

Es muy factible que notes una aceleración en los procesos de cambio si es que utilizas esta herramienta frecuentemente, pero la clave de su éxito reside en que definas muy “específicamente” la conducta que quieres modificar.

Por ejemplo, evita proponerte objetivos usando frases ambiguas como “quiero sentirme más fuerte y con mayor energía”, o “deseo alimentarme mejor”, o “me gustaría mejorar mi sueño”. Con frases como estas, estamos destinados al fracaso, o al menos aumentan las chances de caer en el síndrome de las falsas ilusiones.

Es muy importante que el cambio seleccionado sea completamente claro, concreto y lograble. De esta forma, ayudamos a que nuestro cerebro sepa exactamente qué es lo que tiene que hacer, y lo direccionamos hacia una conducta determinada.

Por ejemplo: “A partir de esta noche voy a abandonar el uso de pantallas una hora antes de ir a dormir, y voy a incorporar una meditación de 10 minutos para relajarme y tener un mejor descanso”.

Otro de los motivos por los que te recomiendo esta técnica, es porque a tu mente no le gustan las prohibiciones, pero sí acepta mucho más las sustituciones o desplazamientos. Y en este ejercicio, estás haciendo exactamente eso.

Prueba esta técnica y verás resultados inmensos en muy poco tiempo.

EL ARTE DE SABER MOTIVARTE (EL CIRCUITO DE LA DOPAMINA)

Hablemos un poco acerca de la dopamina. Este mensajero químico que no podemos dejar de nombrar por su relación directa con el circuito del placer, de la motivación y del aprendizaje.

La dopamina es una molécula que nace dentro de una parte muy profunda del cerebro llamada sustancia negra, y es segregada de manera tempestuosa cuando tenemos por delante una recompensa. En especial, este fenómeno ocurre cuando "el premio" es de orden *afectivo*, lo cual pone en relieve, una vez más, la dimensión intrínsecamente emocional y vincular del ser humano.

"Nadie sube una montaña si no va a poder luego contárselo a alguien".

Y esto no tiene que ver con el narcisismo humano, ni el egocentrismo, sino con nuestra condición intersubjetiva. Sabemos quiénes somos, y sostenemos nuestra identidad momento a momento, sólo a través de una trama con un "otro", y porque nos sabemos representados en la mente de un "otro significativo".

Si tuviste la oportunidad de ver la película protagonizada por Tom Hanks, *Náufrago* (2000), recordarás que frente a la soledad que experimentaba el personaje, llegó a dibujar un rostro en una pelota de voleibol, con tal de que pueda sentirse en interacción con un "otro" (imaginario claramente), y así evitar perder-se a sí mismo, y perder la cordura.

Ahora bien, el núcleo fundamental para entender el mecanismo de la motivación, aquello que nos motiva-a-la-acción, reside en el hecho de que siempre estamos más impulsados a hacer aquellas cosas que prometen una suerte de recompensa afectiva al final del camino.

Y cuando me refiero a "recompensa", puede ser entendida como reconocimiento, aplausos, besos, mimos, *likes*, y cualquier otra manifestación que nos conduzca al sentido de aceptación y del ser amados por otros (lo que, en el fondo, todos nosotros necesitamos).

Si lo piensas un instante, cada vez que tuviste que aprender algún tipo de habilidad compleja, como por ejemplo caminar, hablar un idioma, o tocar un instrumento, tu cerebro necesitó miles de horas de trabajo de repetición, y para ello tuvo que usar la motivación como el gran motor.

Tomemos como ejemplo aprender a caminar. Esta es una escena que conocemos todos: vemos al cuidador agarrando de las manitos a ese niño cuyas piernas aún tiemblan, y lo va sosteniendo durante los primeros dos pasos hasta que, de repente, lo suelta y el niño hace simplemente su magia: camina solo. Sea uno o dos pasos los que haya logrado hacer, inmediatamente una multitud de ovaciones empiezan escucharse de fondo. El niño es alzado, felicitado a gritos, empapado a beso y sonrisas, y allí radica justamente el gran secreto y la razón por la cual tenemos el combustible motivacional suficiente como para volver a practicarlo una y otra vez. A pesar de caernos, nos volvemos a levantar, una y

otra vez durante miles de horas, porque sabemos que luego vendrá esa maravillosa recompensa afectiva.

Sin embargo, a medida que maduramos, empiezan a proliferar en nosotros creencias que nos limitan en la exploración y el aprendizaje. Tendemos a pensar cosas como: “ya soy demasiado grande para seguir aprendiendo cosas complejas”, “el cerebro es una esponja para aprender sólo cuando somos niños”, “ya no puedo perseverar tanto como para lograr metas grandes”, etc.

Es por eso por lo que usualmente no sabemos motivarnos lo suficiente, y esperamos que los procesos de aprendizaje sean mágicos.

Hacemos cosas absurdas, como descargarnos una aplicación para aprender un nuevo idioma y abandonamos a los 15 minutos, o nos compramos un instrumento e intentamos hacerlo sonar durante media hora, y luego termina siendo un objeto de decoración hogareña.

¿Te suena conocido?

El problema no es que nuestro cerebro ya no puede incorporar nuevos aprendizajes complejos como cuando era niño, el problema es que no sabemos sostener la motivación suficiente y necesaria para continuar con una práctica y perseverar en la misma, hasta lograr generar esas nuevas rutas neuronales que un cerebro neuroplástico puede lograr moldear durante toda la vida.

Te propongo que, para transpolar el ejemplo de cuando aprendiste a caminar, pongas tu atención en la recompensa que vendrá más adelante. Mírala, visualízala.

¿Para qué quiero aprender este nuevo idioma?

¿Cuántas personas interesantes podré conocer, o cuántas nuevas ofertas de trabajo se abrirán en mi vida, si aprendo el idioma? Pasa las imágenes por tu mente.

Usemos el ejemplo de la actividad física. Quizás no eres fanático de ir a entrenar a un gimnasio, quizás te gusta más correr, o disfrutar de una clase en grupo, con música divertida, andar en bicicleta o cualquier tipo de movimiento que se transforme en un ejercicio deliberado para entrenar tu cuerpo.

¿Qué pasa cuando todavía no transformamos esto en una rutina? Simplemente no podemos tener los beneficios del hábito. Y es por eso que una excelente idea sería saber generarnos la motivación a propósito.

Una forma de hacerlo sería representarnos una “película corta” en donde conectes con todos los beneficios que recibe tu cuerpo luego de una buena práctica de actividad física. Todos sabemos lo bien que se siente cuando “lo dimos todo”, cómo se sienten nuestros músculos, cómo se experimentan nuestros niveles de energía, nuestra claridad mental, nuestro estado de ánimo.

Simplemente cierra los ojos un instante y conéctate con esa sensación que ya pasó miles de veces por tu cuerpo y por tu mente. Ahora puedes agregarle

colores, sonidos, movimiento, sensaciones, aromas y quizás, hasta sabores.

Si asociamos todo ese sistema de representaciones, podemos potenciar aún mucho más el efecto de una película mental.

Simplemente prueba hacer este pequeño ejercicio cada vez que quieras ir a entrenar y sientas que no tienes la motivación suficiente.

También podemos proyectar en nuestra mente una "película larga" y representarnos cómo sería tomar la excelente decisión de entrenar varias veces por semana durante el próximo año. Podemos visualizar la imagen de cómo se ve nuestro rostro, cómo se ve nuestra piel, nuestro cuerpo, o nuestros músculos… cómo caminamos, cómo nos movemos.

Podemos imaginar, ¿cómo sería tomar la excelente decisión durante los próximos cinco años? ¿Cómo me veo a mí mismo si durante cinco años tomé esta maravillosa decisión varias veces por semana? Y ahora vayamos un poco más lejos. ¿Cómo me veo luego de haber entrenado de manera habitual durante diez años? Conéctate durante unos segundos con esa imagen. Visualízate. ¿Cómo te ves representado en tu pantalla mental?

Seguramente, al hacer estos dos ejercicios, vas a activar mucho más fácilmente los mecanismos químicos de la dopamina por los cuales puedes empezar a experimentar mucho más fácilmente la motivación.

Ahora agreguémosle una pizca más de sal a esta receta de la motivación. Imagínate, ¿cuáles serían las recompensas que pueden venir de la mano de este hábito que has elegido tener? ¿Cómo te imaginas la reacción de tus seres queridos al verte también? ¿Cuánta más energía, cuánta más vitalidad y cuánta más alegría podrías compartir con tu entorno? ¿A cuántas personas podrías estar contagiando para que hagan lo mismo? ¿Cómo influiría positivamente en tus vínculos más cercanos?

Ponlo en práctica.

DESDE LA SUPERFICIE HASTA LA IDENTIDAD

Ya hablamos un poco acerca de lo profundo que puede llegar a ser el impacto de los hábitos en nuestra vida, cómo es que van modificando nuestros estados emocionales, nuestros pensamientos, nuestras conductas, y cómo van modelando nuestra identidad.

A medida que nuestra identidad va cambiando, a través de los hábitos que tenemos, vamos diseñando y construyendo un futuro y un destino diferente en nuestras vidas. ¿Me pregunto cuál es ese futuro deseado que se te representa en este mismo momento? ¿Y cómo sería esa identidad que eliges tener? ¿Cuál es tu "yo deseado"? ¿Puedes verlo? ¿Puedes visualizarlo?

Y ahora, piensa en cuáles son los hábitos que forman parte de ese yo deseado: ¿cómo duerme? ¿cómo se alimenta?, ¿cómo se relaciona con su

entorno?, ¿cómo se mueve?

Tener una imagen en el horizonte que nos guíe es de vital importancia para poder programar nuestra mente inconsciente, es la forma a través de la cual sembramos en esa dimensión de nuestra mente, el diseño de quién queremos ser y de los objetivos que queremos alcanzar.

¿Estás dispuesto a diseñar una imagen bien definida de tu mejor versión? Puedes empezar primero por la sustancia física, o bien, por los componentes internos. Es decir, puedes imaginarte en tu versión deseada, conectando con cómo te gustaría verte corporalmente, físicamente, o empezando por aquellos atributos más profundos que hacen a tu personalidad: ¿cómo te gustaría pensar, qué valores te gustaría sostener en tu vida y qué energía deseas irradiar al mundo?

DISCIPLINA Y CONSISTENCIA: DOS RECETAS MÁGICAS

Cómo dijimos antes, no siempre podemos contar con nuestra amiga la motivación. Pero siempre tenemos disponible esos aspectos diferenciales que nos hacen únicos a los seres humanos: la deliberación y la disciplina.

La disciplina es quien viene a rescatarnos cada vez que la motivación no está presente.

Es vital comprender que para poder instalar hábitos deseados tenemos que trabajar nuestra disciplina como si fuese un músculo. Esto implica repetir la conducta que me lleva al objetivo deseado, tanto cuando tengo ganas, como cuando no las tengo. Créeme que la recompensa máxima se encuentra en la consistencia de nuestras conductas.

¿A qué me refiero con consistencia?

La consistencia no es ni más ni menos que poder operar deliberadamente en dirección a una meta. Y, como ya dijimos anteriormente, sabemos que la consistencia tiene una orden de magnitud de éxito unas diez veces mayor que el talento y que la inteligencia.

Podríamos decirlo de esta forma: la disciplina nos permite empezar cuando la motivación brilla por su ausencia, y la consistencia, nos permite sostener las acciones en el tiempo, hasta alcanzar la meta.

Se disciplinado y consistente y verás que los resultados hablaran por sí mismos.

CAPITULO IV

TU CAMINO AL BIENESTAR

EL MOVIMIENTO DEL *WELLNESS*

El *wellness* es una tendencia mundial que llegó para quedarse.

Este movimiento, que empezó derramándose desde USA y Canadá al resto del mundo, es el resultado de la iniciativa por encontrar un estado óptimo,

integral y equilibrado de la salud en sus múltiples dimensiones.

Me gusta definir el termino *wellness* como “la búsqueda constante y consciente de vivir la vida a su máximo potencial”.

Su significado engloba todo aquello que conduce a que un humano se sienta bien consigo mismo, con sus vínculos y con su entorno físico.

Hoy, el *wellness* es un concepto con el que trabajamos cada vez más cantidad de médicos y psicólogos a nivel mundial.

Disponemos de muchos recursos y tecnologías para enfocar nuestras intervenciones, no sólo para tratar conflictos psíquicos, sino también para ayudar a los pacientes a conducir sus vidas hacia la salud, la felicidad, la búsqueda de su propósito y la autorrealización, contemplando las necesidades del espíritu, del cuerpo y de la mente.

A diferencia de algunos movimientos exclusivamente centrados en el cuerpo (como el *fitness*) o la mente (como la meditación), el *wellness* propone una combinación de estos aspectos desde una perspectiva integradora, holística.

Está claro que si adoptamos el *wellness* como estilo de vida obtendremos muchos beneficios. Y a la vez, en mi experiencia, es un camino sin retorno.

Cuando vemos a alguien que, a raíz de su trabajo personal, se ha comprometido con encontrar altos niveles de bienestar, y logró alcanzar un cierto “estado de *wellness*”, es muy difícil que luego quiera perderlo. Puede desviarse del camino en diferentes momentos de su vida, sin embargo, si este estado de plenitud vital estuvo muy presente (en especial si lo sostuvo una cantidad de tiempo suficiente) le resultará muy difícil perderlo para siempre, y seguramente volverá a alcanzarlo porque el bienestar trae una recompensa enorme en el individuo, se siente demasiado bien, y genera una suerte de sana “adicción” a sostener ese bienestar.

Repasemos brevemente aquellos pilares del *wellness* que en el capítulo II pusimos en contexto.

LOS CINCO PILARES DEL BIENESTAR

1. Sueño y ciclo circadiano

Empecemos por la base de la pirámide del bienestar. El sueño y el ciclo circadiano.

Ya dijimos que cuando descansamos bien y tenemos un sueño lo suficientemente bueno continuo y prolongado, tanto nuestra alimentación, actividad física, como la gestión de nuestro estrés y de nuestras emociones y vínculos, obtienen grandes beneficios. Sin embargo, los humanos, cada vez dormimos menos y peor.

En el viejo paradigma de “la productividad” (mal entendida), dormir se transformó en un atentado contra “el hacer”, y el ser humano, en gran parte del

mundo, empezó venerar la idea de permanecer despierto más tiempo, hiperactivo, como con una suerte de adicción a la vigilia.

Hace años que se vienen estudiando las funciones del sueño. Múltiples experimentos demostraron que cuando se inhibe el sueño en animales de distintas especies, por más de dos semanas, muchos de ellos mueren en ese lapso.

Dormir es tan importante como comer y beber.

Los teléfonos celulares, computadoras y televisores, captan nuestra atención hasta altas horas de la noche, emitiendo la famosa luz “azul chatarra”, que le indica al cerebro que es de día y que debe permanecer despierto. En síntesis, dormimos mal y dormimos poco. ¿Qué consecuencias trae esto?

Muchísimas, desde las menos graves como el cansancio diurno, o el mal humor, hasta lo más preocupante: enfermarnos.

Somos cada vez más proclives a infecciones, debido a la depresión del sistema inmune, trastornos metabólicos, diabetes, patologías cardiovasculares, incluso mayor riesgo de contraer cáncer, y enfermedades neurodegenerativas (demencias, Párkinson, Alzheimer) entre otras enfermedades.

No podemos dejar de nombrar a otros tres enemigos del sueño: la cafeína, alcohol y el wifi.

Nada tenemos en contra del café, de hecho, sabemos de varios de sus beneficios cuando es prudencialmente consumido, con conciencia y conociendo cómo afecta la propia bioindividualidad. Pero parte del problema con el extendido abuso de la cafeína, así como con el alcohol, es que acortan y fraccionan el sueño, periodo crítico en el que se desintoxica el tejido nervioso (neuronas y células gliales).

Nuestros cerebros necesitan tiempo para recuperarse del estrés bioquímico del día, y estas dos sustancias, claramente alteran ese proceso de reparación.

Los datos experimentales sugieren que optimizar el sueño puede incluso ayudar a retrasar y ralentizar el deterioro cognitivo.

Otro factor perturbador del insomnio es que eleva la proteína α-sinucleína, un sello distintivo de la enfermedad de Parkinson. Las personas con Parkinson y Alzheimer suelen tener también asociadas alteraciones del sueño.

Con respecto al Wifi, muchas personas no pueden conciliar el sueño con su modem dentro de la habitación, o duermen mal y no saben por qué. Pero cuando apagan el Wifi antes de acostarse, pueden tener un sueño más profundo y reparador.

¿Sabías que el Wifi, al igual que las luces y pantallas, le dice a tu cerebro que es de día? Por eso se recomienda sencillamente desconectar el Wifi por la noche.

Si queremos aspirar a un ideal de restricción de ondas electromagnéticas nocturna, deberíamos directamente cortar la electricidad desde el disyuntor antes

de irnos a dormir, y dejar solo activo el que abastece a nuestro refrigerador.

Varias publicaciones señalan una correlación entre el Wifi, los biorritmos cerebrales, la melatonina, y por supuesto la privación de sueño en relación con el insomnio y con el Alzheimer.

El Wifi no causa una enfermedad diagnosticable de inmediato, pero el daño se estima que se acumula paulatinamente. Siempre hay múltiples causas para cualquier enfermedad. En el caso del Alzheimer se ha comprobado que un factor contribuyente es la hiperglucemia crónica (hiperglucosis), el sedentarismo, intoxicación por metales pesados, falta de circulación linfática, y privación de sueño.

Mientras duermes, se repara tu hígado, riñones, la piel y se regeneran los tejidos en general. También se reconstruyen huesos, músculos y se reabastece el sistema inmunológico.

Más allá del sueño REM (Movimiento Ocular Rápido), el sueño profundo, es necesario para que el sistema linfático del cerebro elimine las toxinas producidas por el tejido nervioso. También se ha hecho evidente que, si no se tiene suficiente sueño profundo, disminuye la potencia y capacidad de trabajo, aumenta la propensión a las enfermedades y se envejece más rápido.

El sueño tiene cuatro etapas, que se dan en ciclos de 90 minutos aproximadamente (liviano, DEEP, NREM, REM).

A medida que los humanos envejecemos, nuestro sueño tiende a hacerse más ligero y a tener menos fases de sueño profundo NO-REM.

El envejecimiento se caracteriza por un menor tiempo total de sueño, si bien las personas de edades avanzadas siguen necesitando tanto sueño como cuando eran más jóvenes.

En síntesis, ¿qué pasa cuando no respetamos nuestro sueño?

Entramos en un proceso de envejecimiento precoz, falta de reparación, restauración, y limpieza cerebral, es decir, nos inflamamos. Además, nos desregulamos hormonalmente. No es solo por una alteración en la melatonina, también se modifica nuestro balance de grelina y leptina (hormonas que regulan la saciedad y el apetito).

Otro dato que puede sorprenderte es que, con tan solo cinco días de dormir menos de cinco horas, ya empezamos a sufrir fallas pancreáticas y al quinto *día, ya estamos en un estado de prediabetes transitoria. De no revertirse esa privación del sueño,* podríamos entrar en un cuadro de diabetes tipo 2 con el correr del tiempo.

Te invito a que te hagas estas tres preguntas de autorregistro:

¿Qué puntaje le darías a tu sueño hoy?

¿Cómo te sientes física y mentalmente al despertarte?

¿Qué tan consistente está tu energía durante el día?

Contéstalas con sinceridad y aprovecha al máximo esta información para poner en práctica los hábitos que voy a compartirte a continuación.

Aquí van tres *hacks* para mejorar tu sueño:

a) Adiós luz: corta el contacto con las pantallas una hora antes de ir a dormir. Baja la intensidad y cantidad de luces de toda tu casa. De usar luces, elige lámparas de color rojo, lámparas de sal, luces tenues que estén debajo de la altura de tu cintura, y usa anteojos bloqueadores de luz azul (*blueblockers*).

b) Cena temprano: deja una ventana de tres horas entre la última ingesta y el sueño. Procura que tu comida nocturna sea liviana, fácil de digerir. En lo posible, consume hidratos nobles en tu cena y reserva las proteínas y grasas para la primera mitad de tu día. Recuerda que digerir es una forma de avisarle a tu organismo que debe permanecer despierto, con lo cual, la ingesta regula tu ciclo circadiano.

c) Prepara la cueva: tu cuarto debe ser una verdadera caverna ancestral. La temperatura ideal es de 21 a 23 grados para favorecer el descanso. La oscuridad y el silencio deben ser absolutos. Desconecta todo lo que emita luz y ondas EMF'S (desconecta el módem de Wifi) y cúbrete con una manta con cierto peso para evitar despertarte con el síndrome de las piernas inquietas.

¿Y qué pasa con nuestro ciclo circadiano? En nuestra adaptación evolutiva, los humanos seguimos el ciclo diurno y nocturno con nuestro regulador natural, el sol. Nuestro reloj biológico va marcando el ritmo de "qué y cuándo" nuestro organismo debe cumplir con determinadas funciones. Pensemos en la vida de las cavernas: salía el sol, entrabamos en movimiento, explorábamos, cazábamos algo (a veces), comíamos (a veces), luego empezábamos a bajar el ritmo, encendíamos una fogata, y luego a dormir.

Nuestra biología evolucionó durante miles de años para adaptarse a eso que parece tan simple.

Son tres los principales reguladores de nuestro ciclo circadiano:

a) La luz

Es una reguladora importante de los relojes circadianos endógenos. Los ciclos regulares de luz y oscuridad establecen la fase circadiana para garantizar la sincronía con el tiempo externo, mientras que la exposición a la luz irregular o inapropiada puede alterar los ritmos circadianos. El abuso de la luz artificial en periodos correspondientes con oscuridad natural acarrea consecuencias para nuestro organismo en la secreción de la melatonina, disminuyendo los niveles normales durante la noche, y generando un incremento del cortisol y adrenalina (mensajeros químicos del estrés y alerta).

b) **Ingesta**

Existe una estrecha relación entre el funcionamiento del ciclo circadiano, la alimentación y la regulación metabólica. En particular, la alteración de la ritmicidad circadiana a partir de modificaciones dietarias, lleva a trastornos comportamentales, ganancia de peso excesiva y alteraciones metabólicas. Algunos factores que contribuyen a la alteración o desajuste circadiano incluyen el *jet-lag*, el trabajo por turnos horarios, la desorganización temporal, la restricción de sueño, y el desorden del patrón horario de alimentación.

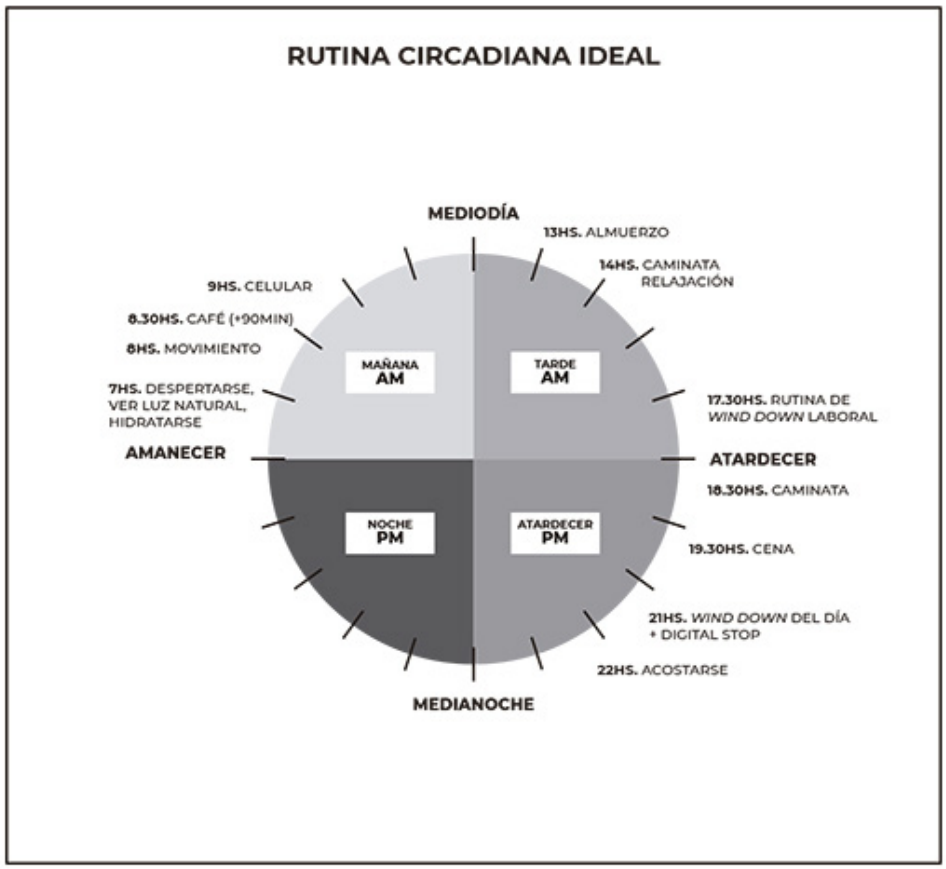
c) Movimiento

El ejercicio físico es un potente y eficaz restaurador de ritmos circadianos irregulares.

Podemos usar el ejercicio físico para mantener el reloj biológico con sus fases y amplitudes adecuadas, y puede ser una herramienta eficaz para favorecer el descanso regulando los tiempos de sueño.

Es importante resaltar en este punto, que no se aconseja realizar actividad física cerca de las horas de la noche, ya que el movimiento intenso informa al cerebro que es momento de salir a cazar o explorar, además de hiperoxigenarnos con el trabajo aeróbico, lo cual también nos mantiene despiertos.

El resultado de la inadecuada regulación dentro de nuestro ciclo circadiano termina desencadenando diversos tipos de problemas que nos dejan con una *performance* subóptima, severos impactos en salud mental (ansiedad y estrés sostenido), y enfermedades metabólicas



Augusto Marolla

A continuación, comparto algunas de las claves para cuidar la higiene del sueño.

Procura despertarte siempre a la misma hora: incluso los fines de semana y feriados. En caso de despertar más tarde o más temprano, que sea dentro de una franja de 40 minutos respecto de tu rutina diaria.

La primera luz que debemos ver es la natural y directa: no importa si hay sol o si está nublado.

Hidrátate con agua mineral y agua de mar: es la forma de incorporar la cantidad de sales y minerales que requiere tu organismo. Si no tienes agua de mar, puedes agregar sal marina o sal rosa del Himalaya combinado con agua mineral.

Si tomas café, que sea 90 a 120 minutos después de despertarse: no ingieras estimulantes como té, café o mate al despertar, con el estómago vacío. Lo recomendable es hacerlo entre las diez y las once, luego de que se haya activado nuestro cortisol (alrededor de las 8:30 am) que es una suerte de café biológico natural.

Pasa tiempo al aire libre regularmente (por la mañana, mediodía y tarde).

Implementa una rutina de microcortes del trabajo cada dos horas aproximadamente, con pausas activas y pasivas.

Evita la actividad física después de las ocho de la noche.

Baja las luces progresivamente cuando cae el sol.

Realiza la última ingesta tres horas antes dedormir.

Que tu última pantalla no supere una hora antes de dormir.

Usa anteojos *blueblockers* (bloqueadores de luz azul) desde el atardecer en adelante.

Buscar tener una práctica de relajación (yoga, meditación, *mindfullness*, baño caliente, caminata suave).

Mantén la temperatura de tu habitación entre 21-23 grados.

Duerme en una habitación completamente oscura, cien por ciento libre de ruidos o usa ruido blanco (*white noise*).

Si te despiertas, minimiza la luz de lámparas o utiliza luz roja.

Desconecta el modem de Wifi y pon el teléfono móvil en modo avión.

Así como existen los *biohacks* (atajos para modificar nuestra biología), existen también los *psicohacks*, que nos permiten influir rápidamente en nuestro sistema cognitivo, fundamentalmente, cambiando pensamientos y generando cambios de estado.

Ya veremos una gran variedad de estas intervenciones cuando abordemos “la ingeniería de la mente”. Pero te dejo tres formas simples que te ayudarán a ser el tripulante de tu mente a la hora de mejorar tu descanso.

a) Registra tu diálogo interno: a veces queremos dormirnos hablándonos con voces internas que despertarían hasta a una marmota. Nos hablamos rápido, nos retamos, nos gritamos internamente, nos damos órdenes. ¿Podrás escuchar tu voz interna en este momento? Hay un ejercicio simple para hacerlo: canta las primeras estrofas de tu himno nacional, la primera frase cántala en voz alta, y luego sigue cantando con tu voz interna.

¿Lograste escucharte? ¿Tu voz fue intensa o suave? ¿El volumen en el cual cantaste se sintió bajo o alto?, la velocidad, ¿fue rápida o lenta? Bien, esa es tu voz interna. Te hablas todo el día, pero el 90 % del tiempo esas voces son inconscientes y pasan desapercibidas. El ejercicio para usar una voz que te induzca al sueño es el siguiente: a medida que se acerque la hora de dormir, irás hablándote de manera más suave y lenta. Diciéndote cosas que te inviten a entrar al mundo de los sueños. Y una vez que estés apoyando tu cabeza en la almohada, empezarás a hablarte con una “voz de bostezo”.

¿De qué se trata? Empieza a hablar en voz alta (o a tus adentros) bostezando... desperezándote, abriendo mucho tu boca y diciendo cosas como: “qué linda y suave está mi cama”, “qué frescas están las sábanas”, “cuán bien voy

a estar durmiendo con esta almohada tan cómoda”. La voz suave de bostezo es una excelente estrategia mental para invitarte a soñar con los angelitos.

¡A poner en práctica con este video que te comparto a continuación!

b) Visualiza imágenes recursivas: las imágenes recursivas y en movimiento, nos hipnotizan, nos meten en un trance que puede terminar en un sueño profundo. ¿A qué me refiero con recursivas? A imágenes repetitivas, iguales y en espiral. El ejemplo más común (y quizás el más utilizado en el mundo) es contar ovejitas. Las ovejitas funcionan para dormirnos porque justamente son iguales, del mismo color y tamaño, saltan la misma valla y lo hacen de manera recursiva y circular. En mi caso me gusta pensar en nubes, que van entrando por mi coronilla cuando inhalo y que van saliendo por la punta de los dedos de mis pies cuando exhalo. Las hago utilizando una respiración magnífica para relajarnos y dormir. La técnica 4x7x8. Inhalo en 4 segundos, retengo 7 segundos y exhalo en 8 segundos.

¡Pruébalo!

c) Piensa en algo absurdo: pensar en algo como un león violeta con alas, o una jirafa con cara de pescado que habla francés, nos permite pasar al mundo onírico, conectando con el hemisferio derecho y saliendo de nuestro lado izquierdo más analítico y racional. Si te despiertas en medio de la noche, debes llevar lo más *rápido posible tu atención a algo que te aleje del pensamiento racional. Puedes enfocar tu respiración, usar las dos técnicas que te nombré* anteriormente, o pensar en absurdo, hasta pasar nuevamente al mundo de los sueños. La reflexión y la lógica nos conectan con el día, el día con preocupaciones y eso dispara de nuevo el cortisol o *la adrenalina y nos de*spertamos en cuestión de segundos. Por eso el camino es enfocarte rápidamente en estos tips que te ayudaran a dormirte nuevamente, y aprovechando el que mejor te resulte.

2. Alimentación

Ahora llegó el momento de hablar de alimentación, pilar fundamental de nuestro bienestar.

Todos los seres vivos necesitamos alimentarnos. Del alimento obtenemos tanto la materia, como el combustible que necesitamos para el crecimiento y mantenimiento de nuestro cuerpo, y lo necesario para garantizar su funcionamiento.

¿Pero por qué comemos los humanos?

Claramente, por múltiples motivos: para obtener los nutrientes del alimento, por placer, para regular emociones, para distraernos, para recompensarnos, para castigarnos, para compartir un ritual social, y así podríamos seguir con la lista.

La pregunta que me gustaría que te hagas en este momento es la siguiente: ¿por qué como yo? ¿Cuál es el significado primordial que tiene la comida para mí?

Ya te adelanté algo acerca de cómo en los últimos años fuimos alterando nuestra alimentación con hábitos bastante perjudiciales para nuestra salud:

El exceso de azúcar y el uso de edulcorantes.

Pasar de comida real a comida procesada.

Los excesos de harinas refinadas.

Pasar de las grasas animales a los aceites vegetales.

Comer en grandes cantidades y tener siempre alimento disponible 24 x 7.

Consumo de animales con hormonas y antibióticos, y vegetales plagados de pesticidas.

El cuerpo humano se acostumbró durante miles de años a alimentarse de una manera totalmente opuesta a la que existe en la actualidad. Sin dudas, este distanciamiento de nuestra alimentación ancestral, sea una de las principales respuestas a muchos de los problemas de salud que afectan a millones de personas en el planeta.

¿Alguna vez escuchaste hablar de la nutrición evolutiva? Es un modelo alimentario en el que se consumen principalmente los alimentos de los que disponíamos antes de la aparición de la agricultura. Una tendencia en alimentación que apunta a volver a nuestro origen y diseño natural como especie. Se trata básicamente de consumir alimentos reales, carnes, huevos, fruta, verdura, semillas y todo aquello que nos brinda la naturaleza, evitando al máximo los alimentos procesados, y aún más, los ultraprocesados. Hoy existen una buena cantidad de enfoques en términos de alimentación, que tienen excelentes resultados a la hora de cuidar nuestra salud. Te voy a enumerar solo algunos de los que hoy se tienen en primera plana cuando hablamos de estilos de alimentación saludables.

Alimentación Keto

La dieta keto o cetogénica restringe la ingesta de alimentos ricos en carbohidratos, como los cereales, el azúcar e incluso ciertas verduras y frutas, en favor de alimentos ricos en grasas saludables y proteínas, como el pescado o la palta.

La proporción seria así: 75 % de grasas, 25 % de proteínas y 5 % de carbohidratos.

¿Cuál es el objetivo? Llevar al cuerpo al proceso de cetosis en sangre, un estado metabólico parecido al ayuno intermitente, donde el cuerpo, para obtener energía, utiliza la grasa en lugar de la glucosa (el azúcar).

Este estilo de alimentación, altamente recomendado por médicos y nutricionistas en la actualidad, es un boom a nivel mundial. La *keto conversation* (hablar de keto), circula en cada rincón del planeta, y se implementa con varios fines, entre ellos, prevenir y tratar enfermedades como epilepsias, patologías autoinmunes y cáncer.

Alimentación *Low Carb*

La dieta baja en carbohidratos restringe justamente eso, los carbohidratos, los cuales se encuentran mayormente en los alimentos azucarados, la pasta y el pan. En su lugar se consume comida a base de ingredientes naturales, enfocándose en proteínas, verduras y grasas naturales. La diferencia entre una dieta Keto y una *Low Carb*, se basa en que, si bien los carbohidratos están presentes en niveles reducidos, no es tan estricta como la dieta keto en cuando a tu proporción.

Alimentación mediterránea

La dieta mediterránea es una forma de alimentación basada en las cocinas tradicionales de Grecia, Italia y otros países que bordean el mar Mediterráneo. Los alimentos de origen vegetal, como cereales integrales, verduras, legumbres, frutas, frutos secos, semillas, hierbas y especias, son la base de la dieta. El aceite de oliva es la principal fuente de grasa agregada. Se incluyen con moderación el pescado, los mariscos, los lácteos y la carne de aves. Por el contrario, la carne roja y los dulces solo se comen ocasionalmente.

Alimentación Paleo

Una dieta paleo es un plan dietético basado en alimentos similares a los que se podrían haber consumido durante la era Paleolítica. Suele incluir carnes magras, pescado, frutas, verduras, frutos secos y semillas, alimentos que en el

pasado se podían obtener mediante la caza y la recolección. Esta dieta limita los alimentos que se volvieron comunes cuando surgió la agricultura, hace unos diez mil años. Estos alimentos incluyen productos lácteos, legumbres y granos.

Te preguntarás a esta altura ¿qué alimentación es la indicada para mí?

Cualquiera de estos estilos alimentarios podría ser el indicado. La mejor forma de evaluarlo es teniendo en cuenta ciertos factores:

Los resultados de los laboratorios de análisis bioquímicos y chequeo médico de rutina (recomendado a los 3-6 meses posteriores a iniciar el cambio alimentario).

Tu sensación subjetiva de fortaleza, vitalidad y energía con la nueva dieta.

Chequear con tu médico de cabecera, que no poseas ninguna patología o condición que descarte esa dieta como recomendable en tu caso.

Es imposible separar las funciones de nuestro sistema nervioso central y periférico, del sistema nervioso entérico. El sistema nervioso entérico (SNE) es una subdivisión del sistema nervioso autónomo, que se encarga de controlar directamente el aparato digestivo y advierte sobre el hambre y la saciedad; evita que entren sustancias invasoras y dañinas al cuerpo. Se encuentra en las envolturas de tejido que revisten el esófago, estómago, intestino delgado y colon. Entendiendo este concepto de unidad en nuestro sistema nervioso, y de nuestra unidad como individuos, no podemos dejar de hacer referencia a la importancia de nuestras emociones como un factor condicionante de cómo nos afecta positiva o negativamente el alimento. Todos nosotros hemos atravesado la experiencia de ingerir un alimento que, a pesar de no ser saludable (por ejemplo, un ultraprocesado chatarra y pesado) y, sin embargo, no haber sufrido ninguna consecuencia negativa notoria en nuestras sensaciones corporales. Y también podemos haber vivido la situación inversa. Comer un alimento considerado anti-inflamatorio, o saludable, y que nos caiga pesado. No podemos desconectar la intrínseca unión de nuestro sistema nervioso autónomo. Si un alimento es “saludable”, y yo lo ingiero en un estado emocional encuadrado dentro de la gama del estrés (tenso, angustiado, triste, enojado, asustado, etc.), el laboratorio químico de todo mi aparato digestivo va a encontrarse en una suerte de mala predisposición para procesar el alimento. Sin ir más lejos, cuando nuestro sistema nervioso autónomo “simpático” está muy activado, hay dos funciones que inmediatamente se inhiben, digerir y copular. Tanto el aparato digestivo como el reproductor frenan o alteran su nivel de actividad. Pensémoslo así, si viene el león a comerte, no es momento de frenar para copular ni para alimentarte. También ocurre que nuestro microbioma intestinal va a sufrir alteraciones químicas por los excesos de cortisol o adrenalina y van a modificar el efecto final del alimento en mi organismo.

Te dejo algunas preguntas para que tengas en cuenta, en qué condiciones te estás alimentando:

¿Estoy pasando por alguna situación emocional que está desestabilizando mi alimentación? ¿Qué emociones específicamente, son las que estoy sintiendo? ¿Esta situación suele activarme estas mismas emociones? ¿Puedo gestionar estas emociones de otra manera?

3. Actividad física

Vamos ahora con el siguiente pilar del bienestar, la actividad física y el ejercicio.

Somos animales diseñados para estar en movimiento. Nos fuimos adaptando cada vez más a mayores niveles de sedentarismo, con las consecuencias negativas que esto trajo a nuestra salud y calidad de vida.

Adaptarnos y “estar diseñados para”, son dos conceptos completamente diferentes.

Nuestra biología original está dispuesta para tener un bajo índice de grasa y una buena contextura muscular que proteja nuestra estructura, nos permita sostenernos a lo largo de una vida prolongada y evitar fracturas óseas, algo típico en edades avanzadas cuando no se entrena la fuerza muscular.

Sin embargo, nos adaptamos a la obesidad, al sedentarismo, a la sobrealimentación, a estar sentados muchas horas a lo largo de un día, a dormir fuera de nuestro ciclo circadiano y muchas cosas más. Pero esa adaptación, y no vivir acorde a nuestro diseño, siempre tiene su precio.

El ejercicio, es una forma específica de realizar actividad física, de manera concreta y deliberada. Los beneficios del ejercicio y el entrenamiento son casi innumerables, voy a contarte a continuación, solo algunos de los más destacados:

a) Biogénesis mitocondrial: el nacimiento de nuevas mitocondrias, esas organelas que garantizan nuestra fuente de energía e inmunidad, es uno de los principales beneficios que nos trae el trabajo físico.

b) Autofagia: el proceso por el cual la célula puede “comerse a sí misma” para conservar lo mejor de sí misma, es de los mayores aportes de la actividad física a la longevidad. Por una cuestión de supervivencia, tanto con los ayunos, como con el entrenamiento de intensidad, se promueve ese proceso de autofagia que nos aumenta las posibilidades de incrementar las chances de vivir una larga vida y de desechar los componentes celulares que aumentan nuestro riesgo de enfermar y envejecer precozmente.

c) Mejora el sueño: para dormir debemos tener tres esferas de nuestro “ser” en completo estado de agotamiento energético: el cuerpo debe estar cansado, la mente aquietada, y las emociones drenadas. La actividad física es clave para que el cuerpo llegue a ese punto de cansancio necesario para ayudarnos con el sueño.

d) Disminuye la ansiedad y la depresión: nada mejor que lo que sentimos cuando salimos de un entrenamiento, ¿no es cierto? Es porque nuestro organismo está recargado de endorfinas, dopamina y serotonina, las "inas" que nos dan placer, motivación y felicidad.

e) Estimula la neurogénesis: el nacimiento de nuevas neuronas, junto con el descubrimiento de la neuroplasticidad (la capacidad del cerebro de modificar su anatomía y fisiología, creando nuevas redes neuronales), son de los mayores alicientes de que vale la pena seguir haciendo cosas para tener un cerebro sano y activo. La neurogénesis ocurre en diversas áreas del cerebro, como el área subventricuar, el hipocampo y el hipotálamo. Sabemos que la actividad física es un modo eficaz, si no el más poderoso, para favorecer el nacimiento de esas nuevas neuronas.

Hoy sabemos que el entrenamiento de fuerza de 3 a 5 veces por semana, estimula la neurogénesis y preserva el sistema dopaminérgico.

f) Mejora los niveles de glucosa, leptina e insulina: sin dudas la regulación hormonal y a nivel de neurotransmisores es uno de los mayores efectos del ejercicio físico, en particular aquellos que se relacionan con el control del azúcar, y el sistema de saciedad.

g) Aumenta la masa muscular, fuerza y densidad ósea: al realizar trabajo de fuerza, logramos desarrollar y mantener nuestra masa muscular, fundamental para una vida saludable, a la vez que los huesos son estimulados por esos músculos, a través de la contracción, y les permite cumplir una función de "esponja" para absorber los nutrientes necesarios para mantenerse fuertes.

h) Mejora la capacidad pulmonar y la función cardiaca.

i) Mejora las funciones cognitivas superiores: Tanto la memoria, atención, y concentración, como el juicio, la creatividad y la lucidez, se potencian con la actividad física.

Existen cuatro grandes cualidades que debemos tener siempre presentes a la hora de diseñar un plan anual de entrenamiento:

La fuerza
La resistencia
La flexibilidad
La coordinación

Todas ellas deben ser estimuladas y no dejar ninguna de lado.

Te recomiendo una estrategia que yo practico hace muchos años: ármate una rutina de ejercicio que siempre ponga en primer plano una de las cualidades físicas, y entrena las otras tres de forma más moderada. Por ejemplo: si estás haciendo un plan de musculación, y el foco está en el trabajo de fuerza, busca una o dos actividades secundarias donde uses la resistencia, flexibilidad y

coordinación, para no descuidar esas habilidades. En otros periodos del año, alternas la cualidad principal y así sucesivamente. Hacer este proceso durante periodos de 3 a 4 meses, puede ser una excelente decisión.

Si hablamos de actividad física, no puedo dejar de nombrar dos prácticas que deben formar parte de tu vida cotidiana si quieres conservar un buen estado de salud y evitar el sedentarismo. Ellas son, el NEAT y las pausas activas.

¿Qué es el NEAT?

Sus siglas significan *non-exercise activity thermogenesis* y engloba todas aquellas acciones más o menos rutinarias que no se consideran actividades deportivas o de entrenamiento como tal, pero que requieran de un esfuerzo físico.

Todo pasa por romper con estilos de vida sedentarios.

Llevar una vida activa es el gran aliado de las personas que quieren aumentar su gasto calórico diario y/o mejorar su capacidad física y su salud.

¿Cómo consigo aumentar el NEAT?

Podemos cambiar pequeñas acciones diarias que hacemos por comodidad sin darnos cuenta:

Menos ascensor y más escaleras.

Acompaña a los chicos al colegio a pie.

Menos auto o moto y más bicicleta.

Bájate dos paradas antes de tu destino final cuando uses transporte público.

Aprovecha la compra en el supermercado para moverte, en lugar de hacerla por internet.

Pasea más a tu mascota.

¿Cómo medir tu NEAT diario?

Los relojes y pulseras inteligentes, o *trackers*, monitorizan toda la actividad diaria sobre la base de los pasos que damos y a lo activos o sedentarios que estamos. Si no tienes uno de estos dispositivos, puedes llevar un registro de cuántas veces en un día hiciste algunas de estas acciones en lugar de quedarte en quietud.

Está claro que cambiar la hora de sofá y Netflix por una hora de paseo solitario o con alguien se traducirá automáticamente en un aumento de tu NEAT.

¿Y las pausas activas?

Las pausas activas son intervalos de movimientos moderados a intensos, que se realizan durante la jornada laboral o luego de permanecer en lapsos de tiempo en quietud, para ejercitar el cuerpo, contraer los músculos, mejorar el flujo sanguíneo, aumentar los niveles de energía y rendimiento cognitivo, y aliviar las tensiones causadas por el estrés y el sedentarismo.

Entre sus beneficios, además, encontramos que disminuye las ausencias laborales y las probabilidades de sufrir enfermedades asociadas a la quietud,

aumenta el foco y la creatividad y mejora el estado de ánimo por el incremento de serotonina y endorfinas.

Lo ideal sería realizar una pausa activa cada una hora de quietud, e intercalar con 2 a 3 minutos de ejercicios de fuerza, resistencia o estiramiento, con movimientos articulares de cabeza, hombros, cadera, brazos y piernas e incluso ejercicios oculares o respiratorios.

Hacer unas pausas activas a lo largo de tu jornada, te puede significar un cambio enorme al final del día.

Podemos usar muchas estrategias para lograr que una pausa activa se trasforme en un hábito. Mi recomendación es que pruebes todas las que sean necesarias, hasta que alguna resulte más amigable para que tu cerebro transforme en automática aquella conducta que deseamos que sea una constante en nuestra vida.

Con las pausas activas, como con las respiraciones conscientes, al principio me ponía alarmas en el teléfono cada una hora, de esa forma recordaba que era el momento de tomarme mis dos o tres minutos para hacer alguna de estas prácticas. Fue muy eficaz durante las primeras semanas, y luego busqué un modo de que sea un hábito que se relacione más "orgánicamente" con mi rutina.

Como te conté anteriormente, para incorporar las respiraciones conscientes me resultó beneficioso practicarlas cada vez que otra persona me hablaba, y en pocas semanas se volvió algo inconsciente. Y con las pausas activas encontré un método que me permitió articularlas rápidamente. El "anclaje" (conexión de un estímulo con otro por asociación), fue encontrar un "peaje", un lugar por el que debo pasar siempre, sí o sí, cada cierto lapso de tiempo. Mi peaje está prefijado en el metro cuadrado anterior a mi puerta del consultorio. Cada una hora (tiempo que usualmente duran las sesiones de psicoterapia), debo levantarme para ir a buscar mi vaso de agua, o abrir la puerta al próximo paciente. Ese es el momento en cual tengo que pasar por el peaje y dedicar al menos dos minutos para hacer mis *push ups*, sentadillas o el ejercicio que haya elegido en ese momento como pausa activa.

Te invito a que busques tu peaje y tu método para activar el recordatorio mental y empieces a integrar esta práctica a tu vida.

¿Cuáles son algunos tipos de pausas activas?

Pausas activas de flexibilidad y estiramientos (elongaciones).

Pausas de activación muscular (flexiones de brazos, abdominales, sentadillas, saltar en el lugar con una soga imaginaria etc.).

Pausas activas de movilidad articular.

Pausas activas lúdicas (jugar a algo que implique movimiento físico).

Quienes me siguen en mis redes sociales, saben que amo las pausas activas, y por qué cambiaron radicalmente mi vida.

Tener un trabajo de oficina (o consultorio como en mi caso) no implica que te quedes todo el día atornillado al sillón. Moverte es sinónimo de salud. Podemos ir al gimnasio todos los días, pero si después vamos a pasar diez horas (o más) sentados, seremos animales sedentarios que entrenamos.

Te cuento otras prácticas que fui implementando en los últimos años y han potenciado muchísimo mi bienestar en las largas jornadas laborales:

Alternar el trabajo de sentado con el *standing desk* (escritorio de parado). No es necesaria demasiada tecnología para hacerlo, con un trípode regulable en altura, sobre tu escritorio, puedes pasar del "modo silla", a estar trabajando de pie, mientras mueves suavemente tus piernas.

Alternar tu oficina *indoor* con espacios abiertos: el modelo de trabajo en oficinas cerradas, con luz artificial y lejos del contacto con naturaleza, está empezando a ser replanteado en muchas empresas y organizaciones.

Teniendo en cuenta que hoy la mitad de la población mundial vive en zonas urbanas, y que la vida en el cemento nos fue debilitando mucho como especie (en cuanto a salud se refiere), nos vemos obligados a tomar conciencia de la necesidad de lograr una *work & natural life integration*.

Esto significa poder integrar la vida urbana laboral con la vida en contacto con naturaleza.

Mi *hack* favorito para mejorar mi calidad de vida en ese aspecto fue ver a dos o tres de mis pacientes diarios desde una plaza cercana a mi consultorio.

Puedo hacerlo presencialmente, o llevar mi teléfono móvil y conectarme para tener mis sesiones *online* mientras hago *grounding* (pisar el pasto) y disfruto de la luz solar y los árboles que me rodean. Sólo se trata de encontrar un espacio silencioso, cómodo y donde pueda mantener un cierto nivel de intimidad en las conversaciones sin sufrir interrupciones ni grandes distracciones.

En esos casos puedo atender estando sentado en el pasto, pero cuando las sesiones son sólo a través de llamadas (sin cámara de video), me pongo mis auriculares (con cable, por supuesto, para evitar los estragos cerebrales del *bluetooth*), y camino descalzo mientras observo la naturaleza y hablo con mis pacientes.

La tercera estrategia que empecé a utilizar es utilizar una bicicleta fija con bandeja de escritorio (donde apoyo mi computadora), para atender a mis pacientes virtuales mientras pedaleo y hago algunos kilómetros sentado. Esta es una excelente solución para evitar la quietud en una larga jornada de trabajo

sentado. ¿Pensaste alguna vez que, desde tu oficina, sin tener que irte a otro lugar, y sin perderte ninguna reunión, podrías hacer más de 30 kilómetros en un día en lugar de 0? Muchas personas me preguntaron, al contarles sobre esta práctica, si estar en movimiento no era un impedimento o dificultad para concentrarme. Mi respuesta fue y es: todo lo contrario. Si queremos realmente alcanzar una mejora de todas nuestras funciones cognitivas (desde la atención al juicio, pasando por la memoria y la creatividad), y tener maravillosos momentos de *insights*, eurekas y lamparitas que se nos iluminen, no hay nada mejor que pensar mientras estamos en movimiento, y si es en un lugar con naturaleza, mejor. Si es entre cuatro paredes, también será mejor que la quietud.

No podemos cerrar esta sección sobre actividad física, sin hablar del tan renombrado HIIT (*High Intensity Interval Training*). El entrenamiento de intervalos de alta intensidad es un entrenamiento de fuerza y resistencia, ya que combina ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. Habitualmente las sesiones HIIT pueden variar de entre 4 y 30 minutos (usualmente se elige que sean de 20 minutos). Estos cortos e intensos entrenamientos proporcionan capacidad atlética y condición mejoradas, alto metabolismo de la glucosa y elevada quema de lípidos (grasa).

¿Por qué es tan elegido?

Se aplica a cualquier actividad física.

Es eficiente, puede durar unos 20 minutos.

Libera somatotrofina.

Acelera el metabolismo y reduce la grasa blanca.

Aumenta la energía, la libido y el estar enfocodo.

Regula las hormonas (grelina, leptina, testosterona, etc.).

Te recomiendo que, previo consulta a tu médico o deportólogo, evalúes la posibilidad de integrar el HIIT a tu vida, y podrás disfrutar de todos sus beneficios, teniendo en cuenta tus objetivos deseados, tus posibilidades y tus gustos.

4. Gestión del estrés

Llegó el momento de hablar de uno de los pilares del bienestar que más se ven afectados hoy por el tipo de vida que llevamos los humanos, especialmente en la vida urbana: la gestión del estrés.

El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, y no debemos confundirlo con una patología. Esta frecuente confusión se debe a que este mecanismo de defensa puede acabar, en determinadas circunstancias, desencadenando problemas de salud. Y eso puede ocurrir cuando no lo podemos cortar y se transforma en el famoso estrés sostenido.

¿A qué nivel nos afecta el estrés?

Cuando las personas entramos en la fase del agotamiento, el estrés nos puede afectar en tres niveles:

Psicológico: preocupación por pequeñas cosas, ansiedad, inseguridad, dificultad para tomar decisiones y para concentrarse, pensamientos negativos sobre uno mismo, los otros y el futuro, temor a la pérdida de control, irritabilidad y tristeza.

Fisiológico: elevación de la tensión arterial, aumento del ritmo cardíaco, elevación del colesterol sanguíneo, cefaleas, lumbalgias, dificultades respiratorias, síntomas gastrointestinales y síntomas dermatológicos.

Comportamental: bajo rendimiento, tabaquismo y/o abuso de otras drogas (alcohol, cocaína, etc.), ausentismo, malas relaciones interpersonales, alteraciones en la alimentación, problemas sexuales, etc.

Existen antídotos muy poderosos para regular los niveles de estrés. No vamos a profundizar en ellos ahora, ya que dedicaremos un capítulo completo a los *hacks* para la ansiedad y el estrés sostenido. Pero quiero adelantarte algo importante. Podemos alimentarnos muy bien, dormir como un bebe, entrenar, respirar, incluso meditar como Buda, pero créeme que el estrés tiene un funcionamiento casi viral e inconsciente que a veces resulta difícil derrotar.

Sin embargo, hay ciertas experiencias que son tremendamente antagónicas del estrés y te aseguro que, mientras atraviesan tu cuerpo y tu mente, funcionan como un tacle para este mal de la modernidad.

La mejor forma de evitar un estrés sostenido, es hacerlo primero intermitente, con intervenciones que operen a modo de interceptores. Y luego, en la medida de lo posible, hacer cada vez más prolongadas esas intermitencias, hasta que los periodos de calma sean mayores que los de distrés.

¿Y cuáles son esas experiencias que operan como interruptores del estrés?

La calma, el placer, el disfrute, la diversión, la quietud y la relajación (entre otras). Mientras estamos en cualquiera de los estados que te acabo de nombrar, allí, el estrés no estará.

Te preguntarás cómo lograr conectar más con esas experiencias. El primer paso es dirigir tu atención hacia el estado deseado. Usa un adverbio terminado en “mente” y pregúntate: ¿qué cosas me hacen sentir alegremente, o relajadamente? El uso del adverbio “mente” nos permite identificar más fácil-mente situaciones, experiencias, personas o cosas que nos conducen a esos estados.

Volvamos ahora al circuito del estrés.

Empecemos por nuestro sistema nervioso autónomo (el que controla nuestras funciones involuntarias). Este sistema tiene dos modos de funcionamiento, que siempre están activos, con diferente predominancia de uno sobre el otro:

El simpático: que es activador y nos prepara para la lucha y huida.

El parasimpático: que nos permite relajarnos, salir del estado de alerta y volver a la calma.

El humano ancestral lograba un perfecto equilibrio entre ambos estados. Pasaba de la exploración y el esparcimiento (parasimpático) a cazar una presa, huir de un depredador, o entrar en combate por la copula, el alimento o el territorio (simpático). Con lo cual, alternaba naturalmente entre momentos de estrés y momentos de relajación.

Con el modo de vida urbano, y todos sus requerimientos (laborales, familiares, económicos, etc.) fuimos adquiriendo un estilo de vida contaminado por un permanente estado de estrés (también llamado estrés crónico), y éste da origen a la mayoría de los padecimientos, tanto físicos como psicológicos, que hoy conocemos.

¡Vivimos en un continuo estado de alerta!

La ansiedad y depresión crecientes en el mundo son una clara muestra de este fenómeno.

Todo parece indicar que la clave está en estimular prácticas que activen más nuestro sistema parasimpático.

Cuando estamos en estado de alerta nuestro sistema nervioso simpático reparte la sangre solo en aquellas partes del organismo que nos garantizan la supervivencia. Les da ese combustible a nuestras piernas (para correr), brazos (para pelear) y al corazón. Mientras que el resto de los órganos reciben lo justo y necesario para seguir funcionando, pero no lo suficiente como para estar saludables de manera constante. Además, en ese estado, nuestro laboratorio biológico produce ciertos mensajeros químicos (hormonas y neurotransmisores) para funcionar frente a las amenazas, como el cortisol (hormona del estrés), adrenalina, noradrenalina y dopamina.

En cambio, cuando se activa el sistema parasimpático, la sangre se distribuye de manera equitativa, activa la digestión y nuestro laboratorio produce hormonas de placer como las endorfinas, acetilcolina, gaba y serotonina (hormona de la felicidad).

ENTORNO: MI ESPACIO FÍSICO

Cuando hablamos de bienestar integral, no podemos dejar de lado la variable espacial.

Somos seres físicos y habitamos en diferentes tipos de contextos naturales o urbanos. Para ser sinceros, cada vez más urbanos que naturales.

¿Da igual vivir en el campo que en medio de una ciudad?

¿Tiene el mismo impacto en nuestra salud, habitar una casa con jardín y mucha luz natural, que vivir en un departamento oscuro o con mucha luz artificial?

¿Trabajar al aire libre y en movimiento o estar encerrado en una oficina?

La respuesta es no.

Además de esas cuestiones, el entorno físico incluye todo aquello que entra en contacto con nosotros adentro del hogar, los productos de limpieza, de higiene y cuidado personal, la exposición a ondas EMF¨s (electromagnéticas), y muchas cuestiones que hacen a la calidad de vida saludable *vs.* inflamatoria que logremos alcanzar.

Esos son algunos de los ítems a tener en cuenta a la hora de realizar tu *check list* de las condiciones que hacen a tu espacio físico más habitado, sea casa y/o tu lugar de trabajo.

A medida que la vida urbana siga dando pasos agigantados, más imperativo será el hecho de integrar la naturaleza en nuestras viviendas, oficinas y que tomemos conciencia de que estar mucho tiempo *indoor* (entre paredes), tiene un gran efecto debilitante en nuestra vida.

Estamos diseñados para vivir en un contexto natural, y más allá de los enormes beneficios que nos trajo el cemento a nuestras vidas, en términos de evolución y desarrollo, vamos a tener que ser más sabios a la hora de incorporar nuestro entorno original a nuestro entorno creado, si queremos mantener nuestra salud física, mental y cuidar nuestro verdadero hogar, el planeta.

ENTORNO: VÍNCULOS

Somos el promedio de las cinco personas que nos rodean y con las que más tiempo pasamos. Es una de las frases más populares de Jim Rhon, empresario estadounidense, autor y orador motivacional, fuerte influencia de personalidades como Mark Victor Hansen, Brian Tracy y Jack Canfield.

La frase alude a tu estado actual de desarrollo personal, en relación con el entorno de personas que has construido hasta hoy. Como por una suerte de efecto “ósmosis”, vamos adquiriendo pensamientos, estilos de vida, reacciones, visiones, acciones y todo lo que estas personas nos transmiten. Y por supuesto, también te obliga a hacerte la siguiente pregunta: ¿qué tipo de influencia estás siendo para las personas que te rodean?

Para analizar tu entorno vincular actual, te recomiendo plantearte preguntas:

¿Valoro las opiniones de quienes me rodean?

¿Me quedo callado sin brindar mis experiencias o conocimientos o comparto con el otro?

¿Me conecto con muchos pensamientos negativos cuando estoy con mi entorno cercano?

¿Soy respetado por lo que soy?

¿Soy exigido por lo que debo ser?

¿Mis vínculos creen en mí?

¿Brindo apoyo cuando me necesitan?

Necesitamos ser muy analíticos y sinceros con nosotros mismos para identificar quién forma nuestro entorno emocional activo y si está debilitando o fortaleciéndome en términos de energía y emociones.

Más allá de la importancia fundamental de estas personas que forman parte de nuestro contexto más cercano, es complicado evaluar qué es lo que puede estar sumando o restando si únicamente nos centramos en las personas. Tenemos que ampliarlo indefectiblemente a otras áreas que van nutriendo (o desnutriendo) nuestra identidad, a saber: los libros que leemos, las películas que vemos, las cuentas de redes sociales que seguimos, y mucho más. Nuestra identidad es demasiado compleja y no podemos reducirla a una sumatoria de vínculos, pero que influyen, influyen, y mucho. Recuerda que “el tiempo es un lujo y su gestión un arte”.

No dilapides tu activo más precioso (el tiempo), porque nadie te lo va devolver. Cuando tengas un objetivo brutalmente importante, no pierdas ni diez minutos conversando debajo de la sombra de un árbol, con alguien que no tenga un propósito de vida. Suena egoísta, ¡Sí, un poco! Pero es fundamental tener hábitos de “higiene relacional”, así como tenemos hábitos de higiene del sueño. Siempre elijo sentarme en esas mesas en donde al menos alguien sabe más que yo de algo. Es la única manera de elevar el estándar y poder acercarnos a alcanzar nuestra mejor versión.

Préstale mucha atención a este punto.

A esta altura supongo que ya hiciste una lista de quiénes son las personas con las que más tiempo estás, ¿verdad? Si aún no lo hiciste, toma un lápiz y papel ahora. Anota también lo que más consumes a nivel virtual, redes, TV, etc. En la vida podemos tener cerca distintos tipos de personas, algunas son personas “vitamina”, otras son antinutrientes y algunas son vampiros emocionales, personas que drenan nuestra energía incluso con buenas intenciones. Hay vínculos que nos elevan y sacan nuestro mayor brillo personal, y hay otros que nos disminuyen o sacan lo peor de nosotros, y hay vínculos que, simplemente, nos mediocratizan, dejándonos en una suerte de “planicie del desarrollo personal”.

Las personas que nos rodean influyen de tal manera en nuestra identidad y en nuestro crecimiento como individuos, que pueden ser determinantes a la hora de definir en qué zona de la autorealización nos encontramos, a saber:

La zona de la insatisfacción: se da cuando no estamos para nada realizados con nuestro despliegue personal.

La zona de la satisfacción: nos permite tener un cierto nivel de gratificación, pero se agota en esa instancia.

La zona del experto: allí se ubican las personas que tienen un alto nivel de *performance* en lo que hacen. Casi no cometen errores, sin embargo, no llegan a vivirlo con plenitud.

La zona de la genialidad: se experimenta como el modo máximo de concreción y autorealización. La persona "vive en su propósito" y fluye en su máximo brillo personal y profesional.

Te propongo que hagas un trabajo de autoregistro luego de estas explicaciones, y tomes nota tanto de los vínculos que te rodean (para poder gestionarlos de manera adecuada) como de tus niveles de satisfacción con tus logros y tu expansión personal.

EFECTO TURBO: UNA RUTINA MATUTINA POTENCIADORA

Antes de concluir este capítulo sobre los pilares del bienestar, quiero compartirte una rutina matinal que llevará tu día a otro nivel, dándole el combustible necesario a tu cerebro, aumentando tus niveles de energía y mejorando tu estado de ánimo y productividad.

Cuando daba mis primeros pasos dentro del mundo del *wellness* como estilo de vida, una de las primeras cosas que diseñé fue mi rutina matutina potenciadora. Empezó siendo un esquema de dos o tres pasos, y cada vez fui incorporando más hábitos que aumentaron su impacto. Decidí bautizar a este set de prácticas con el nombre de "efecto turbo", justamente porque así experimentaba los cambios en los niveles de energía a medida que pasaban los días de implementación. Continuamente voy modificando algunos de los componentes de esta rutina, acorde a las necesidades y objetivos que me propongo momento a momento.

Por último, te comparto mis pilares fundamentales para que puedas aplicarlos a tu vida.

Paso 1: Oxigenación

Ni bien abras tus ojos al despertar, pon tus manos sobre tu abdomen y realiza diez respiraciones inflando bien tu diafragma, lento, bien profundo (por nariz) y soltando el aire suavemente y por completo.

Paso 2: Hidratación

Que nunca falte en tu mesa de luz un buen vaso de agua mineral, combinado con un cuarto de agua de mar, para absorber las sales y minerales que necesita tu cuerpo. Luego de llevar oxígeno a nuestras células, una excelente idea es darle estos nutrientes fundamentales.

Paso 3: Aprovecha la súper productividad

Si formas parte del club de las 5 am (o 6 am), aprovecha ese momento de silencio y dedícalo a leer, aprender, escribir o crear. Es un horario magnífico para

la producción intelectual, y para conectar con ideas profundas, lejos del torbellino cotidiano.

Paso 4: Conexión con la luz solar

Una vez que amanece, entra en contacto al menos diez minutos (con la mayor porción de piel al descubierto) con la luz natural. No importa si está nublado o es un día soleado, si hace frío o calor, los beneficios de la exposición a luz natural, antes de tocar cualquier dispositivo con luz azul artificial (lámparas y pantallas), son enormes. Brindará información clave a tu organismo para realizar todos sus procesos metabólicos, apetito, deseo sexual, descanso, etc.

Paso 5: Movimiento

Una vez que te oxigenaste, te hidrataste, avanzaste en tu productividad, y viste la luz solar, llega el momento de moverte y generar endorfinas (entre otras sustancias maravillosas para tu laboratorio químico interno). Elige hacer la actividad física que más te guste, pero procura hacer algo de trabajo de fuerza, intenso y breve, al menos tres veces por semana.

Paso 6: Respiraciones de poder

Un excelente modo de mejorar la recuperación después de un entrenamiento físico es con unas buenas rondas de respiraciones de poder. Yo recomiendo la práctica de las respiraciones del método Wim Hof, que realmente marcarán un antes y un después en tu vida.

Paso 7: Ducha Helada

Sin duda, darte tres minutos de una ducha fría (o el tiempo que puedas), luego de tu baño caliente, es una excelente forma de salir como un cohete espacial al mundo, después de haber hecho todo el set de *hacks*.

Esta rutina matinal mejoró mi sistema inmune, mi estar enfocado, mis niveles de energía y vitalidad, mi estado de ánimo, y elevó mi bienestar a un estadío superior.

Forma parte de un *ritus* (ritual) potenciador, que se va armando de a poco, como si estuvieses poniendo un ladrillo encima de otro para construir una casa.

Empieza con uno o dos de los 7 pasos por semana, y luego sigue agregando los siguientes, hasta completar todo el *ritus*.

Uno de los conceptos más valiosos que incorporé desde que inicié mis hábitos de *biohacking*, es la conciencia de que, si queremos ver resultados, hay que pensar menos y empezar a hacer. Piénsalo así: hacen falta tres cosas para un verdadero cambio consistente: decisión + acción disciplinada + constancia. Estos tres pasos te llevarán al mejor resultado, que es la “consistencia”. Créeme que tu vida cambiará cuando estés más comprometido con tus metas que con tu comodidad.

Muchas veces trabajé duro en silencio para que el éxito de los resultados sean mi ruido, y una vez que esos resultados llegaron, mi objetivo máximo se

convirtió en el deseo de compartirlos con otras personas, para que también empiecen a hacerse escuchar.

CAPÍTULO V
BIOHACKING

¿QUÉ ES EL *BIOHACKING?*

Y sí, llegó el momento de dedicarle protagonismo a esta disciplina que me apasiona o, mejor dicho, a este conjunto de disciplinas que se conjugan en una rama de vanguardia en el movimiento de *wellness*, llamada *biohacking*.

Empecemos por definir de qué se trata.

El *biohacking* es, ante todo, un modo de entender nuestro paso por el mundo, como un proceso que va de la mano de la optimización de todas nuestras capacidades, biológicas, mentales, y espirituales. Me gusta definir al *biohacking* como “el uso de la ciencia, la tecnología y el retorno a comportamientos ancestrales, que nos llevan a potenciar al máximo nuestra biología y mentalidad”.

Éste se compone, ni más ni menos, de una serie de estrategias de perfeccionamiento físico y mental que podemos usar los humanos para:

Mejorar nuestro bienestar integral.

Aumentar la esperanza de vida y aspirar a una longevidad con pleno uso de nuestras facultades psicofísicas.

Alcanzar niveles de súper productividad, con altos grados de bienestar.

Potenciar al máximo nuestro sistema inmune para tener una salud a prueba de balas, y evitar enfermedades, o recuperarnos más rápidamente ante la aparición de las mismas.

Más que una ciencia en sí misma, el *biohacking* es un estilo de vida, una forma de pensar y actuar diferente a lo establecido.

Si realizas una búsqueda sobre el tema en Internet, lo primero que encontrarás será la sigla “DIYB” (*Do It Yourself Biology*): “haz tu biología por ti mismo”. Esta sigla hace referencia al concepto de empoderamiento de la propia salud que plantea el *biohacking*.

Se trata de explorar, conocer y medir la propia bioindividualidad, y no estar a merced de lo que imponen modas, políticas de gobierno, el marketing de consumo masivo y la *big pharma*. El *biohacking* es una tendencia en el mundo del *wellness* que nace a partir de un movimiento cultural conocido como “transhumanismo”. Pero no todos los que lo implementan en sus vidas tienen los mismos objetivos y aspiraciones.

¿Quiénes son los transhumanistas? Son un grupo de personas que buscan la mejora de ciertas cualidades existentes del ser humano, y desarrollar otras que no están en nuestro diseño natural, mediante el uso de diferentes tecnologías que

aporten nuevas capacidades. Su objetivo es mejorar nuestra condición humana con el uso de tecnología externa al organismo, como la nanotecnología, ingeniería genética, e implantes subcutáneos como chips, sensores, y otros mecanismos que nos permitan superar los límites físicos e intelectuales. Josiah Zayner fue un activista *biohacker* que inició estas prácticas y las hizo públicas cuando se inyectó un preparado con la herramienta CRISPR para editar su genoma y así mejorar su musculatura.

Los *biohackers* que modifican su organismo con ingeniería genética, o con diferentes dispositivos electrónicos, son llamados en la jerga *grinders* o *cyborgs*. Los primeros llevan a cabo arriesgadas operaciones con las que consiguen mejoras como visión nocturna, comunicación a través de *bluetooth*, lengua bífida, identificación mediante un chip, etc. A esta rama especifica dentro del biohacking la denomino "intervencionismo extremo". Los *cyborgs* también están dentro de esta categoría intervencionista, y sus prácticas incluyen adaptaciones de tecnología implantadas en el cerebro para revertir alguna condición clínica, como las enfermedades genéticas, o para obtener alguna cualidad transhumana. Pero el *biohacking*, como ya dije, es muy amplio, y no todos buscamos este tipo de objetivos transhumanistas extremos. Otro propósito de esta rama del *wellness* es la accesibilidad a la ciencia. Se busca que ciudadanos ajenos a las instituciones científicas, puedan acceder a instrumentos y métodos para lograr modificaciones tanto en sí mismos como en su entorno. La idea es que la ciencia no sea propiedad exclusiva de los grandes centros de investigación, o de la *big pharma*, y poder llevarla a la población en general, para darle acceso a esos conocimientos.

No podemos seguir hablando de *biohacking* sin mencionar a su padre fundador, Dave Asprey, quien lo define así: "El *biohacking* es el arte y la ciencia de cambiar el entorno a tu alrededor y dentro de ti, para que tengas más control sobre tu propia biología". El concepto clave es que hackeando nuestra biología, podemos optimizar el potencial que tiene nuestro organismo y nuestra mentalidad, y así alcanzar nuestra "mejor versión". Dave Asprey es un exempresario de Estados Unidos, nacido en Albuquerque (Nuevo México, EE.UU., 1973) quien alrededor del año 2004 pesaba 135 kilos, padecía síndrome de Asperger, ADD y TOC entre otras complicaciones de salud. Con su aspiración de vivir hasta los 180 años, este tecnólogo, decidió invertir más de un millón de dólares (según afirma) en distintos tratamientos aplicados en su persona, y realizó una investigación durante más de diez años, a partir de la cual creó el *Biohacking*, además de bajar 50 kilos y mejorar su IQ en 20 puntos. Asprey relata que tenía artritis en sus rodillas, síndrome de fatiga crónica, una disfunción cognitiva y estaba bajo el riesgo de un ataque al corazón. Además de ser prediabético y

sentirse mal todo el tiempo. Buscando mejorar su salud a través de experimentos y mecanismos para "piratear/*hackear*" su cuerpo, nació el *biohacking*.

LOS TRES PRINCIPIOS DEL BIOHACKING

1. Usa tu organismo como tu propio laboratorio Este es el principio fundamental del *biohacking*. Sólo podemos conocer nuestra bioindividualidad (nuestra forma de ser únicos dentro de una misma especie) explorando e investigando lo que ocurre en nosotros a medida que implementamos distintos *hacks*, ya sean tecnológicos, naturales, o hábitos que vamos incorporando a nuestra vida.

¿Hacemos cualquier cosa? Claro que no. Más allá de los riesgos que asumen los *grinders* y *cyborgs*, existe una gran masa de población *biohacker* que explora su organismo usando *hacks* netamente naturales, y toma todos los recaudos necesarios para no ponerse en riesgo de la mano de los aportes que la ciencia va brindando.

2. Mide los resultados

"Si lo podemos *trackear*, lo podemos *hackear*". También podemos decirlo así: "Si lo podemos medir, lo podemos intervenir". Una vez que exploramos un nuevo hábito, como un nuevo tipo de alimentación, un suplemento, o algún *hack* tecnológico, como los anteojos *blueblockers*, un dispositivo de *biofeedback*, el paso siguiente es medir, saber si funciona en tu persona. Y para eso usamos *trackers*.

Un *tracker* es todo aquello que te permite llevar un control del impacto o influencia que tiene un cambio. Te permite medir. Hay muchísimos *trackers* conocidos, desde el reloj, la balanza de peso, realizarnos un laboratorio bioquímico, hasta dispositivos o *gadgets* como el *oura ring*. Pero no solo contamos con este tipo de *trackers*, también tenemos uno interno que viene con nosotros: nuestra sensación subjetiva. Me gusta llamar así a esta forma de percibir internamente cómo te estas sintiendo en el momento presente.

En *biohacking* hablamos del "yo cuantificado", ese "yo medible", y es fabuloso contar con mucha tecnología que ayuda a registrar el efecto de tus nuevos hábitos, pero nunca olvides que también existe tu *interocepción* (la representación cerebral de tus sensaciones corporales) y es gratuita.

Me resulta interesante pensar en términos de SSW (Sensación Subjetiva de *Wellness*), una forma totalmente personal de evaluar nuestros niveles de

satisfacción en los distintos pilares del bienestar (sueño, alimentación, actividad física, etc.).

3. Compartir en tribu

Quien se haga llamar *biohacker* debe vivir dentro del paradigma de la cooperación, de lo contrario, no es un verdadero *biohacker*.

Un gran distintivo en esta práctica es la dimensión ética y valorativa. No solo tenemos una aspiración individual, como potenciar nuestra bioindividualidad, también subyace un deseo de impacto ecológico, de mejora de nuestro entorno y ecosistema.

Siempre digo que el conocimiento no sirve para nada si no se comparte. ¿Qué tipo de persona desea saber mucho de algo, para llevárselo a un cementerio? Todo conocimiento de valor debe ser compartido.

Vivimos en la era de la cooperación, del propósito compartido, del *networking* y la colaboración. Si tu mente se quedó en el viejo paradigma de la competencia y la escasez, estás desaprovechando uno de los mayores placeres de la vida: ver más feliz al otro.

Esta dimensión atraviesa a un verdadero *biohacker*, (y a una buena persona en general), de lo contrario, no hubiese existido el eje motivacional de llevar la ciencia al "garaje" de los hogares y buscar empoderarte en el control de tu salud.

NATURAL BIOHACKING SECRETS

El mayor poder de una optimización biológica ancestral radica en el *biohacking* natural. Esta es la fuente de *hacks* a la que todos tenemos acceso, ya que no implica ninguna inversión económica, tan solo saber utilizar los recursos que nos brinda la naturaleza y nuestro propio organismo.

Vamos a hacer un breve recorrido por los hábitos más conocidos e implementados entre los *biohackers* de todo el mundo, y a comprender cómo se realizan estas prácticas, los beneficios que la ciencia ha comprobado, y sus maravillosos secretos milenarios.

GROUNDING: EL PODER BAJO TUS PIES

¿En qué momento se nos ocurrió que dejar de hacer algo tan placentero, como poner nuestros pies descalzos en la tierra, podía ser una buena idea?

Es comprensible que, en la vida urbana, estar caminando por la ciudad sin calzado, no resulte una conducta muy segura; sin embargo, alejarnos de este

comportamiento ancestral fue una de las peores nuevas costumbres de la humanidad. Hoy, que contamos con tanta información científica disponible, no podemos continuar negando nuestra necesidad de estar en contacto con los fabulosos beneficios que otorga la conexión directa con el suelo.

Los seres humanos somos seres eléctricos, capaces de emitir y captar energía. Nuestras sensaciones de cansancio o poca energía pueden estar relacionadas con una pérdida de electrones, algo que ocurre cuando estamos sintiendo falta de conexión con la tierra.

En la vida urbana, respiramos aire contaminado, comemos alimentos inflamatorios, utilizamos productos con químicos tóxicos, padecemos estrés sostenido, y estamos en continuo contacto con dispositivos tecnológicos que emiten ondas EMFs (electromagnéticas) en espacios cerrados y con luz artificial, muchas veces, sin buena ventilación. Pero el *grounding* o *earthing*, nos trae un remedio natural y gratuito, al menos, para algunos de estos problemas que nos hemos causado a nosotros mismos.

¿Cómo nos beneficia el grounding?

La superficie terrestre está cargada de electrones, por el efecto de los rayos y el poder del sol para partir moléculas, la misma está siempre en carga negativa. Nosotros, en tanto organismos, en cambio, nos mantenemos en carga positiva, y al caminar descalzos en contacto con la tierra, los electrones son absorbidos por los pies teniendo un efecto antioxidante, antiinflamatorio y eliminando el exceso de radicales libres (causantes de las enfermedades crónicas y el envejecimiento prematuro).

El híper contacto con dispositivos y conexiones eléctricas nos hace la vida más fácil y nos permite alcanzar objetivos fuera de nuestra imaginación, sin embargo, también son un riesgo para la salud, y esto se manifiesta a través de dolores de cabeza, estómago, ansiedad, depresión, falta de energía y foco, e insomnio entre otras cosas.

En la Universidad de California, los doctores Gaetan Chevalier, y James L. Oschman, llevan años estudiando los efectos del *grounding*. Según su estudio publicado en 2015 en la revista *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, “el contacto con la tierra mejora el ánimo más que la relajación”, y se asocia con la desinflamación a nivel celular.

Los siguientes son algunos de los beneficios que aporta el *grounding*:

Mejora la calidad de sueño.

Reduce los dolores.

Mejora la circulación sanguínea y la regulación de la glucosa.

Mejora de la respuesta inmune.

Tiene un efecto beneficioso sobre el estrés al normalizar la secreción de cortisol (hormona del estrés) y por la estimulación del sistema nervioso

parasimpático.

Cura heridas, previene y sirve de tratamiento para enfermedades crónicas o autoinmunes.

Ancestralmente, los seres humanos hemos tenido esta comunicación eléctrica con el suelo, pero la vida urbana y el aumento de calzados con suela de goma y plástico (los mayores aislantes eléctricos), han reducido este contacto natural. Lo indicado para la práctica del *grounding*, es caminar descalzo por pasto, arena, tierra, concreto, cerámicos, ladrillos o cuero. El asfalto, la madera, el plástico o el vinilo, al ser aislantes, no son superficies que permitan obtener los beneficios.

¿Y sirve estar descalzo, aunque no haga *grounding*? Estar descalzo es recomendable ya que evitamos la presión que suele provocar el calzado en nuestros pies, evitamos la humedad que se genera entre nuestros dedos, y estimulamos músculos que se encuentran atrofiados por el uso continuo del calzado, entre otros beneficios. Si estás mucho tiempo en ambientes cerrados hay pequeños *hacks* de "*grounding* casero" que te pueden ayudar:

Sacarte los zapatos cuando estás trabajando o descansando, y colocar los pies descalzos sobre las patas de acero de una silla. Esto genera conducción eléctrica si debajo tienes una superficie conductora (cerámicos, ladrillo, etc.)

Poner una mano sobre el grifo mientras te cepillas los dientes.

Utilizar productos con conexión a tierra que se venden en el mercado: como los *mats* de *earthing*.

El *grounding* ofrece muchas ventajas, en especial si haces una práctica sostenida en el tiempo. Aumenta la energía, en las mujeres disminuyen los malestares provocados por el SPM (síndrome premenstrual), mejora tu estado de ánimo, combate el insomnio, regula tu ciclo circadiano hormonal, y ayuda a combatir el *jet lag*, si pones tus pies en la tierra cuando llegas a un nuevo destino con otro huso horario.

¿Cómo practicar grounding?

Los beneficios se potencian con la frecuencia y el tiempo de práctica. El ideal es pasar más de 20 minutos en contacto con la superficie terrestre entre 2 y 3 veces por semana. Pero si puedes hacerlo más, ¡aún mejor!

SUNGAZING: EL DIOS RA

El uso del sol como fuente de energía a través del *sungazing*, no es nuevo.

Es un culto ancestral, practicado por todas las civilizaciones y varias religiones.

Los antiguos hindúes la llamaban *Surya Namaskar*, los egipcios y los americanos le llamaron helioterapia y los europeos, terapia de Apolo. La práctica consciente y deliberada de mirar al sol tiene múltiples beneficios. Ante todo, es

una forma natural y gratuita de tratar enfermedades, recargar energía, y regular tu ciclo circadiano.

¿Cómo se practica? La primera advertencia si no quieres sufrir daños en tu salud, es que sólo se realiza durante el amanecer o el ocaso, jamás en otras franjas horarias del día. Ya hablamos de los beneficios del sol, aprovechando tus rutinas matutinas para exponer la mayor parte del cuerpo (el 70 % aproximadamente), a la luz natural en cada amanecer y atardecer. Eso opera como una poderosa fuente energética que nos carga de importante información metabólica, fundamentalmente. Regula nuestras hormonas, apetito, deseo sexual, nos nutre y carga de vitalidad. Pero no debemos confundir "exposición corporal al sol", con *sungazing*. Quien quiera iniciarse en esta práctica debe hacerlo con precaución y paulatinamente. Los primeros días alcanzan 10 segundos observando el sol, y se puede ir aumentando muy de a poco (sumando 10 segundos diarios) para que el ojo se acostumbre, y con llegar a 5 minutos puede ser suficiente. La franja máxima que se recomienda aprovechar, son los 30 minutos posteriores al amanecer y los 30 minutos previos al atardecer.

El estudio realizado por las investigaciones del University College London (UCL), demostró cómo una exposición diaria de unos tres minutos a una luz roja profunda (de unos 670 NM), todos los días, es capaz de mejorar el deterioro natural de la vista, al lograr encender nuestras células mitocondriales, productoras de energía en la retina humana. Tanto la exposición corporal al sol, como la práctica del *sungazing*, nos trae múltiples beneficios, entre ellos:

Sincroniza el ciclo circadiano.

Promueve el nacimiento de nuevas mitocondrias.

Disminuye los dolores y los síntomas de enfermedades autoinmunes.

Sintetiza la producción de vitamina D.

Regula la producción de melatonina (hormona del sueño).

Promueve la síntesis de serotonina (hormona de la felicidad).

Inicia la práctica del *sugazing*, que además de brindar todos estos regalos biológicos, es una excelente excusa para disfrutar de la experiencia única de ver el sol al amanecer y al atardecer.

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

La respiración es sinónimo de vida. Es un proceso automático que iniciamos al nacer con una poderosa inhalación, y no se detiene hasta el último segundo de nuestro ciclo vital, con la última exhalación. En términos generales, respirar nutre las células del cuerpo con oxígeno, pero si lo hacemos de forma consciente, podemos llevar al organismo a que se "recargue" de múltiples formas.

Respirar con conciencia es una herramienta súper poderosa, al alcance de todos, y que nos conduce directo al bienestar y a la optimización física y

mental. Podemos “jugar” de muchas formas con la respiración (reteniéndola, alargándola), según el objetivo que queramos alcanzar.

¿Sabías que respiramos entre 21.000 y 26.000 veces al día?

Ser consciente del acto de respirar resulta de gran provecho físico, mental, emocional y espiritual, expande tu poder y tu energía.

Algunos de los objetivos de esta práctica apuntan a aliviar el dolor, el insomnio, los problemas digestivos, la baja energía, mejorar la concentración, la creatividad y el rendimiento cognitivo. También es una excelente herramienta para desactivar la corriente de pensamientos, y emociones inconscientes y automáticas.

Si bien las técnicas de respiración consciente pueden ayudar a todo el mundo, son especialmente beneficiosas para quienes están frecuentemente estresados, ansiosos o abrumados.

¿Qué otros beneficios otorga la respiración consciente?

Contribuye a una mente más tranquila y clara.

Disminuye la presión arterial.

Disminuye la ansiedad y depresión.

Aumenta la relajación.

Mejora el sueño y el descanso.

La respiración es el nexo vital y natural entre el cuerpo, la mente y nuestras emociones. La mayor parte del tiempo no somos conscientes de cómo respiramos. Lo hacemos de manera espontánea y regulada por el centro nervioso de la respiración ubicado en el bulbo raquídeo. Sin embargo, es la única función fisiológica que puede ser regulada conscientemente. Es decir, es una acción voluntaria e involuntaria a la vez.

Hay tres estilos respiratorios:

1. La diafragmática

La respiración correcta es lenta, sutil y diafragmática (LSD), y debe realizarse siempre por nariz, tanto la inhalación como la exhalación (salvo en los casos de algunas respiraciones de poder o fuego que pueden recomendarse por boca).

El diafragma es como una malla elástica que separa la cavidad torácica de la cavidad abdominal. En la respiración óptima, el diafragma desciende sin limitaciones, completando de aire la parte baja de los pulmones, y masajeando los órganos bajos y el suelo pélvico.

Al exhalar, el diafragma asciende hacia su posición natural, y, junto con los pulmones, masajea suavemente al corazón vaciándose de aire para dar lugar al siguiente movimiento de inhalación.

Respirar por el diafragma libera tensiones, y permite una correcta nutrición de cada célula del cuerpo.

Te invito a hacer el siguiente ejercicio:

Sigue respirando como lo estás haciendo hasta ahora, no modifiques nada. Mantén el mismo ritmo, sin forzar.

Toma un cronómetro y cuenta la cantidad de rondas de respiraciones que realizas en un minuto. Empieza ahora.

Una vez que se cumple el minuto, registra la cantidad de respiraciones que efectuaste. Si son entre 5 y 8 rondas estás respirando correcta y relajadamente. Si son entre 10 y 15 rondas, estás levemente estresado. Si respiraste más de 15 veces en un minuto, estás con un nivel de estrés considerable.

Este es un excelente "tester" de los niveles de estrés, y puede servirte para saber cuándo usar la respiración consciente para relajarte y disminuir tu ansiedad.

Cuando respiramos de manera diafragmática, usamos todo nuestro potencial de oxigenación y no necesitamos realizar más allá de 5 a 8 rondas de inhalación y exhalación por minuto.

2. La torácica

En la respiración media o torácica la inhalación se expande por la caja del tórax, por acción de los músculos intercostales contrayendo el abdomen restringiendo un intercambio completo.

3. La alta

Este tercer tipo de respiración es más incompleta que la respiración media, típica de cuando nos encontramos en estado de estrés agudo o sostenido. En estos casos, se restringe el libre movimiento del diafragma, se limita el volumen de entrada y salida de aire, el cambio de aire está disminuido y la calidad de la respiración está comprometida, lo cual se refleja en una importante pérdida de vitalidad y energía. Que estemos tan acostumbrados a respirar arriba, en el pecho, es el fiel reflejo de cómo nos fuimos acomodando (incómodamente) a convivir con el estrés.

Tanto la respiración media como alta, si se vuelven crónicas, nos producen ansiedad, tensión, nerviosismo, inestabilidad y potencian el circuito estrés.

El siguiente es un ejercicio para aumentar la conciencia de tu respiración:

Ubícate en posición recostado, coloca una mano sobre tu abdomen, debajo del ombligo, y la otra sobre el centro del pecho.

Registra: ¿dónde percibes el movimiento de la respiración, en la parte inferior o en la parte superior?

Separa los brazos hacia los lados del cuerpo y estíralos con las palmas hacia arriba.

Continúa observando el ritmo de la respiración.

¿Es rápida o lenta?

Ritmo: ¿cuál es más duradera, la inhalación o la exhalación?

Lleva tu atención consciente hacia una respiración en donde inhales inflando el abdomen, y exhales desinflándolo como un globo.

Imagina cada célula de tu cuerpo recibiendo los beneficios del oxígeno, recibiendo vida.

CUATRO TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN PARA SUMAR A TU CAJA DE HERRAMIENTAS

Para estos cuatro tipos de respiraciones que vamos a practicar, te pido que adoptes una posición cómoda. Puede ser sentado/a con espalda recta o acostado en el piso.

1. Para centrar la mente y eliminar tensiones

Respira con toda la suavidad que te sea posible, tranquilamente.

Haz inspiraciones largas y poco profundas por la nariz hacia dentro y hacia fuera mientras imaginas que tus pulmones, justo debajo, son una bandeja llena de cenizas.

Sólo puedes respirar cuidadosa y suavemente para no levantar la más mínima corriente de aire ni producir la más mínima vibración sonora que pudiera esparcir las cenizas.

Deja que el cuerpo se relaje: imagina que la más leve tensión podría dispersar las cenizas.

Permite que la mente se tranquilice y se acallen los pensamientos: la más mínima agitación mental podría diseminar las cenizas.

Realiza respiraciones largas y lentas que no produzcan agitación, que generen paz, mientras los ojos se te cierran suavemente.

Lo estás haciendo maravillosamente. Continúa 5 minutos con la práctica.

2. Para estimular tu memoria

Usa este ejercicio cuando hayas olvidado algo (un nombre, un dato, etc.).

¡No te sorprendas si viene a tu mente como por arte de magia!

Llénate de aire y retenlo.

Deja que tu vientre se relaje y se infle.

Los hombros pierden la tensión y se aflojan.

Retén el aire todo el tiempo que puedas.

Luego suéltalo lentamente y repite tres veces.

Busca nuevamente esa información que querías recordar o pon a prueba tu memoria.

3. Para reducir el estrés y dormir plácidamente

La respiración 4x7x8, está considerada una de las mejores técnicas para regular la activación del sistema nervioso parasimpático y generar una inducción a la calma. Se aconseja repetir el siguiente ejercicio dos veces al día, para aumentar la eficacia, y hacerlo de manera frecuente para crear el hábito de entrar al mundo de los sueños, en un estado de plena relajación.

Coloca la punta de la lengua en el paladar, detrás de los dientes incisivos superiores.

Inhala por la nariz durante 4 segundos.

Reten la respiración durante 7 segundos.

Exhala por la boca frunciendo los labios y haciendo ruido (como si soplaras) durante 8 segundos.

Haz cuatro rondas de estas respiraciones.

4. Para aliviar la voz y los dolores de garganta

Esta respiración, también llamada “Aliento de león” es ideal para hacer con niños. Muy beneficiosa si sueles forzar la voz o si tienes dolor de garganta.

Mientras inhalas, echa la cabeza ligeramente hacia atrás.

Cuando exhalas, la traes hacia delante, abres la boca lo máximo posible y sacas la lengua hacia abajo.

Espira haciendo ruido (como un león).

Repítela 10 veces de 2 a 3 veces por día.

MÉTODO WIM HOF: SALIENDO DEL CONFORT PARA SER MÁS FUERTES

No puede omitirse este diamante del *biohacking*, el método Wim Hof. Hablar de *biohacking* sin nombrar a Wim Hof, sería como hablar de *wellness* sin nombrar el *biohacking*.

Debo confesar que al comenzar mi camino por el mundo del bienestar y la optimización biológica, fui incorporando muchos hábitos de manera escalonada, a lo largo de unos cuantos años, y eso me permitió sentirme cada vez mejor, más vivo, más pleno. Sin embargo, cuando me introduje en el método Wim Hof, realmente sentí un salto cuántico en mis niveles de salud y energía.

Durante unos veinte años sufrí cada invierno de disfonías severas. Imaginen a un psicólogo que ve unos diez a doce pacientes por día, completamente afónico, usando, de manera forzosa, un hilo de voz. Los cuadros solían durarme cerca de un mes, y créanme que eran una verdadera pesadilla.

Siempre recuerdo el primer invierno en el que no me quedé sin voz, y fue justamente cuando empecé con esta “práctica milagrosa”, el método Wim Hof. La primera vez que probé las tres rondas de las respiraciones de poder, me sentí flotando en el aire.

Había hecho (antes de respirar) unas 30 flexiones de brazos y cuando terminé las respiraciones, me tiré de nuevo al suelo, y sin respirar hice el doble de repeticiones. Sí, ¡el doble! Quedé deslumbrado por el aumento en el rendimiento de fuerza y luego empecé a hacerlo también después de entrenar para mejorar la recuperación.

Con el tiempo, las respiraciones Wim Hof han pasado a formar parte automática de mi rutina matutina, del mismo modo que las duchas heladas.

¿Quién es Wim Hof?

Wim Hof (*iceman* o el hombre de hielo), es un atleta holandés que tiene 26 récords Guinness habiendo realizado enormes hazañas, como correr una maratón por el desierto de Namibia sin beber una gota de agua, ascender al Everest sin zapatos y en pantalones cortos, o sumergirse en las profundidades marinas más heladas del mundo, demostrando que ejerce un control total de su cuerpo y su mente. Posee un poder tan extraordinario que los médicos no han podido más que convertirlo en un "laboratorio humano", estudiándolo en profundidad.

El mensaje de empoderamiento de Wim es que "todos tenemos la capacidad de lograr estas proezas con entrenamiento y constancia" y así, volvernos "superhombres y supermujeres".

Wim Hof fue documentando sus hallazgos, observando los cambios físicos ocurridos en él, y compartiéndolos con el mundo. A lo largo de los años fue desarrollando (y continúa haciéndolo) un método propio, que lleva su nombre. De esta forma, el método Wim Hof, permite alcanzar un nuevo nivel de control y regulación sobre el cuerpo y la mente, siendo un camino natural, sin uso de fármacos ni recursos extra, más que la propia biología.

¿Cuáles son los tres pilares del método Wim Hof?

1. Exposición deliberada al frío.

2. Respiraciones de poder.

3. Constancia y compromiso con la práctica. Este último pilar, constituye la base de los otros dos pilares, porque ambos requieren de la persistencia y fortaleza como actitud principal. Recordemos que "la práctica hace al maestro".

Para lograr una comprensión acabada del método deberíamos dedicarle un libro entero. Simplemente me gustaría que te lleves un panorama general y, en lo posible, sembrar la curiosidad para que lo experimentes en primera persona aprendiéndolo de la mano de instructores certificados.

Antes de contarte cómo practicar este método, es importante que te familiarices con un término: "hormesis".

Llamamos *hormesis* al fenómeno de mejora en la adaptación del organismo ante un estímulo (por ejemplo, el frío), a través de la exposición a una dosis elevada (aunque sub-letal) y acotada en el tiempo, a dicho ímulo.

¿Cómo se practica el método Wim Hof?

Empecemos por la exposición al frío.

Existen muchas formas de exponernos al frío para recibir sus beneficios:

Duchas frías.

Entrenar al aire libre con poca ropa en invierno.

Usar un bol con agua y hielo para sumergir el rostro (crioterapia facial).

Hacer grounding en la nieve.

Sumergirse en una piscina, mar, río o lago que esté a menos de 17 grados.

Usar gel en frío (como los que sirven para calmar dolores e inflamación).

Sumergirse en una tina con hielo.

La crioterapia facial (ideal para coquetos/as), es una práctica genial para quienes quieren tener una piel lozana, elevar el foco de atención, o desinflamar el rostro.

¿Cómo se realiza?

Poner en un bol agua y dos cubetas de hielo; sumergir el rostro (entrando y saliendo), hasta completar unos 3 minutos.

Pero si quieres aumentar la cantidad de beneficios, te recomiendo empezar con una ducha fría luego de tu baño con agua caliente, exponiendo tu frente y pecho por unos 25 segundos, y luego ir prolongando en tiempo, hasta llegar a tres minutos, que es el tiempo necesario para obtener todos los efectos buscados en la crioterapia, y exponer todo tu cuerpo, salvo tu coronilla.

Sumergirse en hielo es una experiencia única y empoderante. Es maravillosa para entrenar tu *mindset* (mentalidad), para atravesar límites y barreras que usualmente nos autoimponemos, y desarrollar tu resiliencia.

Sin embargo, no es tan sencillo disponer con frecuencia del hielo, en cambio, sí solemos tener acceso a nuestra ducha cotidiana. Por lo que te recomiendo que sea esta la forma de iniciarte a la exposición al frío, y así podrás tener la frecuencia necesaria para potenciar los beneficios.

La crioterapia posee muchísimos efectos potenciadores para la salud humana:

La pérdida de grasa blanca y el aumento de la grasa parda o marrón (que produce termogénesis).

El fortalecimiento del sistema inmune.

El equilibrio de los niveles hormonales.

Una mejor calidad de sueño.

La producción de endorfinas, que mejoran el estado de ánimo.

El incremento del foco, y la activación del sistema nervioso parasimpático (que permite la relajación).

RESPIRACIONES DE PODER

Este tipo de respiración se denomina de “poder” porque es la palabra que mejor define el estado que produce en quienes la practican. Claridad mental, foco, lucidez, mejoras en el rendimiento físico y el estado de ánimo, sumados a la potenciación del sistema inmune, son algunos de los cambios que produce en nuestra biología y mentalidad. “Respira, es gratis”, es el lema de Wim Hof.

Su sistema de “respiración consciente” aumenta los niveles de oxígeno en sangre, desinflamando las células, proporcionando más energía, y cortando con el circuito del estrés continuo. Y con la práctica frecuente se observa el incremento de la respuesta inmune a los patógenos.

Los pasos de las respiraciones de poder Wim Hof, son los siguientes:

Paso 1

Busca un lugar cómodo y seguro.

Acuéstate o siéntate.

Inhala y exhala unas 30 veces.

Cuando inhales, el aire entra profundo por nariz o boca, inflando todo el abdomen primero, y subiendo hacia el pecho como si fuese una ola.

Cuando exhales, solo suelta suavemente el aire (sin vaciar por completo tus pulmones).

Paso 2

Cuando llegues a 30 repeticiones, exhalas por última vez, y luego dejas de respirar (apnea). ¿Cuánto tiempo? Todo el que puedas. No se trata de una competencia, no tienes que “forzar”, simplemente mantente en estado de vacío el tiempo que te permita tu cuerpo y tu mente.

Paso 3

Cuando necesites volver a inhalar, llevas una bocanada profunda de aire del abdomen al pecho y retienes 15 segundos el oxígeno allí. Puedes aprovechar esta retención para imaginar un tercer ojo en medio de tu frente, y expandir una luz, desde allí hacia el universo.

Paso 4

Suelta el aire y vuelve a empezar otra ronda de 30 respiraciones hasta llegar a tres rondas.

Se recomienda realizar esta respiración, al menos una vez al día, eligiendo en lo posible la primera franja del día, y evitando hacerla cerca de la hora del descanso, ya que la hiperoxigenación nos mantiene despiertos. La mecánica de la respiración es en forma de ola, inflando primero el abdomen y llevando luego el aire al pecho antes de exhalar.

Los beneficios del método Wim Hof, combinando los de las respiraciones y la exposición al frío, son muchísimos, ya que el método tiene un efecto muy poderoso sobre diferentes sistemas del cuerpo.

Te nombro algunos de ellos:

Optimiza tu sistema inmunitario.

Reduce la inflamación.

Regula tu sistema nervioso autónomo.

Disminuye la ansiedad y el estrés

Incrementa la resistencia y el rendimiento físico/deportivo.

Aumenta la atención y el foco.

Mejora el estado de ánimo.

Profundiza la meditación.

Facilita la quema de grasa.

¿Cuáles son las precauciones y contraindicaciones?

Cuando incorporas una práctica que involucra un desafío para tu cuerpo o tu mente, siempre te recomiendo que lo hagas habiendo consultado previamente a tu médico de cabecera. Y cuando se trata de incorporar el método Wim Hof a tu vida, yo recomiendo que se haga junto a un experto, es decir, instructores certificados por la academia de Wim Hof, que son quienes realmente recibieron la formación necesaria para instrumentar la técnica y tomar los recaudos necesarios para cuidarte.

Para realizar esta práctica tienes que estar acostado o sentado en un lugar tranquilo y seguro, jamás parado, por el riesgo de sufrir desmayos. Es normal sentir mareos, espasmos musculares, hormigueos, temblores, sudoración, aumento de temperatura corporal, sensación de ansiedad, etc. Si ocurren, se van cuando termina la práctica.

No se la recomienda si:

Sufres de epilepsia.

Sufres hipertensión medicada.

Sufres algún trastorno psicológico.

Sufres o has sufrido de problemas de corazón.

Estás en período de embarazo o lactancia.

Estas en cualquier situación en la que tengas contraindicada la hiperventilación o la apnea.

Las personas mayores de 65 años deberían realizarlo con precaución y no acelerando las hiperventilaciones.

Además, no se recomienda el método Wim Hof si la persona sufre o tiene antecedentes de convulsiones, asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), accidente cerebrovascular.

Tampoco si tiene tensión arterial baja o consume algún medicamento que pueda hacer que baje la presión arterial.

Otra situación para tener en cuenta es que deben abstenerse de esta práctica las personas que son muy sensibles al frío o que tienen problemas de salud desencadenados por las bajas temperaturas. Aquí incluimos a las alergias, la urticaria por frío, personas que están en tratamiento oncológico (por sensibilidad al frío), y la enfermedad de Raynaud.

SUPLEMENTACIÓN Y NOOTRÓPICOS

Los nootrópicos o cognotrópicos son medicamentos, sustancias o suplementos que pueden mejorar nuestras funciones cognitivas: memoria, atención, foco, claridad mental, lucidez, velocidad de procesamiento de la información, etc. Son compuestos capaces de amplificar las capacidades mentales, y se encuentran de forma natural en algunos alimentos o plantas, o también se producen de forma sintética. Aumentan el riego sanguíneo y funcionan activamente contra el daño celular del cerebro y el declive cognitivo.

Los diferentes nootrópicos funcionan activando los neurotransmisores, y tienen efectos sobre la conducta. Existen nutrientes fundamentales para el cerebro (neuronutrientes esenciales), que nos generan dificultades cuando carecemos de ellos, y que pueden tener efectos positivos frente a enfermedades o lesiones. Los nootrópicos naturales están diseñados para mejorar la capacidad cognitiva. Sólo contienen ingredientes naturales que permiten mejorar el rendimiento mental, la energía y la concentración.

Veamos algunos de ellos:

Ácidos grasos omega-3 (sobre todo DHA y EPA): se ha visto que mejoran la cognición, disminuyen la inflamación, aportando una fuente de ácidos grasos

que mejoran el perfil lipídico, la salud de los huesos, y las funciones cardiacas y cerebrales.

Curcumina: está en la cúrcuma y es un gran antiinflamatorio.

Flavonoides: son un grupo diverso de fitonutrientes presentes en el cacao, el té verde, el vino tinto, las frutas y verduras. Se ha visto que son excelentes antioxidantes, antiinflamatorios y que también mejoran la función cognitiva.

Vitaminas B: las vitaminas B6 y B12 facilitan la formación de glóbulos rojos en la sangre, y mejoran la memoria entre muchas de sus funciones neuro protectoras.

Vitamina D: considerada una hormona por cumplir múltiples funciones, regula más de 12 genes y 150 enzimas del organismo. Además de sintetizarse a partir de la luz solar, podemos obtenerla del aceite de hígado de bacalao, la lácteos y cereales integrales. Es imprescindible para evitar el deterioro cognitivo en ancianos.

Colina: es un neuronutriente esencial fabuloso, presente en la yema de huevo, el hígado y la soja. El cerebro y el sistema nervioso la necesitan para regular la memoria, el estado de ánimo, y el control muscular.

Magnesio, zinc y selenio: estos minerales son nutrientes inmunoesenciales, y su carencia también está asociada al deterioro cognitivo acelerado. Se encuentran en abundancia en el marisco, las semillas, los frutos secos y algunas verduras.

Hierro: es un nutriente clave para la estructura y las funciones del sistema nervioso central. La carencia de hierro genera falta de oxígeno en el cerebro y puede provocar problemas como fatiga y falta de concentración.

Té matcha: es un té verde reducido a un polvo superfino que contiene componentes nootrópicos como la Teanina.

Guaraná: es un estimulante biopsisexual, y puede afectar al cerebro haciendo que te sientas menos cansado y más atento.

Ginkgo Biloba: es un suplemento muy popular utilizado por muchos para potenciar la actividad mental.

Panax Ginseng: tiene reputación de estimular el funcionamiento cerebral y el aumento de los niveles de energía.

L-Carnitina: está presente en los espárragos, es un optimizador de la energía mitocondrial que impulsa la producción de energía a nivel celular.

L-Tirosina: está en el aguacate o palta, y es necesaria para la producción de dopamina, la cual influye en el estado de ánimo, la motivación y el rendimiento.

Si bien no vamos a adquirir súper poderes por tomar más hierro, magnesio o vitamina D, sabemos que existe una relación entre las deficiencias de estos nutrientes y el deterioro de las funciones cerebrales. Entonces, ¿existe alguna droga cerebral que realmente aumente nuestras capacidades mentales? La

respuesta rápida es “sí y no”. No existen pastillas mágicas que nos transformen en superhumanos (aún), pero conocemos sustancias, los famosos neuropotenciadores, que han demostrado mejoras en las funciones cognitivas. Vamos a ver algunas, pero recordando nuevamente que bajo ninguna circunstancia esta información puede ser tomada como prescripción médica, y nada sustituye la recomendación de tu médico de cabecera. Los análisis de laboratorio pertinentes y tus necesidades particulares como individuo, deben ser siempre atendidas y monitoreadas por un profesional idóneo.

Neuropotenciadores (*neuroenhacement*):

Cafeína: el café es uno de los neuropotenciadores más utilizados en el mundo. Sabemos que las dosis de cafeína de entre 40 y 300 mg al día mejoran las funciones cognitivas, especialmente la atención y la velocidad mental. También aumenta el rendimiento físico, y suele usarse antes de entrenamientos de fuerza, pero es importante aclarar que no mejora la toma de decisiones.

Creatina: se suele utilizar como suplemento para ganar musculatura, pero tiene además efectos en el cerebro, especialmente en la mejora de la memoria.

Nicotina: si bien el tabaco es uno de los principales enemigos de la salud, su principio activo, la nicotina, es un estimulante efectivo que potencia la atención, la memoria y la concentración.

Aderall: se administra usualmente para tratar el trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en niños y adultos, pero mucha gente que no lo padece lo utiliza para rendir más en el trabajo o en los estudios. Es muy utilizado en las principales universidades en EE.UU. para aumentar el rendimiento en los exámenes, ya que mejora la memoria a corto plazo. En personas sanas produce un estado de “hiperfoco” con el que se puede mantener la concentración en una tarea durante muchas horas. Es muy importante remarcar que el uso de anfetaminas provoca adicción, y tiene severas consecuencias en la salud.

Modafinil: es un medicamento utilizado en el tratamiento de la narcolepsia. Tiene un efecto similar a las anfetaminas, sin ser específicamente una anfetamina. El modafinil ayuda a mantener la vigilia y la atención durante horas, y reduce la fatiga. También tiene efectos adversos y debe ser recetado por un médico que lo considere adecuado.

En síntesis, los nootrópicos que tienen efectos más potentes suelen ser aquellos que necesitan receta médica, y en la mayoría de los casos tienen efectos secundarios importantes. Los suplementos de vitaminas, minerales y antioxidantes, en cambio, tienen efecto un efecto más sutil, y pueden ser adquiridos de manera libre, solo con la guía de un médico o nutricionista.

Te comparto cinco alimentos que nunca te deben faltar si quieres cuidar tus funciones cerebrales:

1. Nueces: son ricas en ácidos grasos omega 3 y omega 6, que ayudan a prevenir el deterioro cognitivo, mejoran el aprendizaje, y benefician la memoria y la concentración.

2. Cacao: estimula el rendimiento intelectual debido a su contenido en flavonoides que, como dijimos anteriormente, son potentes antioxidantes cerebrales. Hay que tener en cuenta que el cacao debe estar presente en grandes concentraciones (mayores del 70 %) si se consume como chocolate.

3. Huevo: contiene proteínas, vitaminas del grupo B, grasas de calidad, y colina. Este último, al ser un precursor de la acetilcolina, opera como una neurohormona con propiedades preventivas de enfermedades degenerativas cerebrales, como la demencia senil, y la enfermedad de Alzheimer.

4. Brócoli y hojas verdes: estos vegetales tienen en común una elevada concentración de antioxidantes, carotenoides, minerales, y vitamina K, conocida por su función coagulante sanguínea y también por sus efectos positivos para prevenir enfermedades neurodegenerativas.

5. Arándanos y frutos rojos: mejoran la concentración, y la memoria a largo plazo, protegen al cerebro de los radicales libres debido al poder antioxidante de los flavonoides.

LONGEVIDAD: VIVIENDO MÁS Y MEJOR

Longevo es aquel que logra vivir más tiempo que lo que normalmente vive la especie a la que pertenece. ¿Sabías que para el año 2036, se estima que ya tendremos en el mundo más personas mayores de 60 años, que niños menores de 10 años?

La revolución *silver* (plateada) ya es una realidad tangible. Cada vez nacen menos niños y los humanos vivimos más tiempo. Este fenómeno no ocurre en igual proporción en todo el planeta, pero sin dudas es una tendencia global que se está imponiendo. Los avances de la ciencia, en especial, el progreso de la tecnología y la medicina, sumado a otros factores culturales y sociales, están dando lugar a este cambio al que ya estamos asistiendo: un mundo con una población de adultos mayores, cada vez mayor.

“La gente de más de 100 años es el segundo grupo de edad que más crece, detrás de aquellos de más de 85 años”, destacó *The Wall Street Journal* en las mediciones del censo 2019 de los Estados Unidos.

De hecho, en el mundo existen lugares llamados “zonas azules”, donde los adultos mayores viven vidas longevas de calidad por diversos factores. Entre ellos se encuentran España, Costa Rica, Grecia, Japón, Cerdeña, y California. El número de personas centenarias en Japón (al 1 de septiembre de 2021) aumentó en 6.060 en el último año hasta alcanzar un total de 86.510. Es el 51º año

consecutivo en el que se registra un aumento continuo. En España, los centenarios empiezan a hacerse notar; según datos del 2020, existen 16.303 empadronados.

Al parecer algunos de los rasgos que se destacan en las personas que viven cien o más años, es que son buenas para el manejo del estrés, son más optimistas, y cuentan con cierta dotación hereditaria.

Pero llegar a una edad avanzada y lograrlo en estado de bienestar, no sólo es una cuestión de genética, sino que implica mantener una serie de hábitos de cuidado físico, mental, financiero, incluido un propósito y recursos que faciliten el disfrute pleno en esta etapa vital.

Qué responderías a la pregunta ¿querrías vivir más o mejor?

Yo diría: “si voy a vivir bien, también quiero vivir mucho tiempo”.

Hoy los humanos estamos genéticamente preparados para vivir más de cien años (hasta 120) con una buena salud y calidad de vida.

Por eso, quiero compartir algunos de los secretos de las personas que viven mucho y bien. Estos son los nueve secretos de los adultos de las zonas azules:

Realizan un alto nivel de actividad física siempre, tanto aeróbica como de fuerza, para mantener sus músculos y huesos fuertes, y sus cerebros sanos.

Mantienen relaciones sociales, y vínculos afectivos (familiares y amistades) muy profundos.

Tienen un propósito que opera como motor de vida.

Se alimentan con comida real (casi sin procesados) y no suelen comer más allá del 80 % de su capacidad máxima.

Disfrutan más de la naturaleza y de los vínculos, que de la tecnología.

Las personas mayores son útiles en la sociedad y tienen un rol activo en su comunidad.

Aprenden cosas nuevas continuamente.

La religión o la fe son los pilares de unión y cohesión entre los miembros de la comunidad.

Se ríen mucho, disfrutan el presente y practican el agradecimiento.

Este estilo de vida y sus hábitos de actividad, descanso, socialización, alimentación y manejo del estrés, los llevan, no solo a vivir más, sino a tener un muy bajo índice de enfermedades coronarias, demencias y cáncer. Debemos aprender de los más sabios, de estos verdaderos pioneros plateados. ¿Por qué pioneros? Porque son las primeras generaciones que están alcanzando edades tan avanzadas. La próxima “revolución inclusiva” sin duda será la de los adultos mayores.

Los cambios de hábitos, y los nuevos estilos de vida centrados en el bienestar, van a potenciar mucho la prolongación de la vida, por eso es por lo que debemos empezar a pensarnos como seres que vamos a pasar mucho más tiempo en esta vida, y eso requiere, también, pensarla diferente y actuar en consecuencia.

Veamos las áreas que se ponen en juego al pensar una vida prolongada.

Área física y mental: cuidar tus hábitos de sueño, tener una alimentación saludable, hacer actividad física continua, así como una adecuada gestión del estrés, de tus emociones y pensamientos, es la base fundamental para tu longevidad.

Área financiera: tener el dinero para costear una vida larga, implica una planificación diferente. Es necesario poner en práctica estrategias especiales ligadas a la educación continua (*never stop learning*), enfoque del trabajo y dejar de contemplar la idea de la jubilación como un horizonte posible.

Propósito: encontrar un propósito de vida (*ikigai*), como la expansión del amor al prójimo, la propia autoestima, el amor de pareja, las amistades y el *networking*, son las dimensiones de un "amor en grande" (citando a mi querida amiga Bárbara Rey Actis, especialista en longevidad).

En síntesis, ¿qué podemos hacer para gestionar una larga vida?

Desarrollar hábitos de salud que promuevan la longevidad.

Construir un mapa mental amplio y flexible.

Gestionar nuestras expectativas y exigencias.

Mejorar el uso y manejo de la tecnología.

Acceder a profesionales que acompañen.

Modificar el cuidado de nuestro entorno (sea o no urbano).

BIOHACKING TECNOLÓGICO: TRACKERS Y GADGETS QUE NO TE PUEDEN FALTAR

Ser *biohacker* no implica el uso necesario de todos los productos y la tecnología que ofrece el mercado, que, a propósito, es inmenso. Pero debemos admitir que quienes estamos dentro de este movimiento, tenemos preferencias por ciertos dispositivos que nos ayudan, ya sea para *trackear* (medir) o para mejorar alguna función biológica o cognitiva. Por eso paso a contarte cuáles son mis tres *biohacking tech* favoritos que he venido utilizando en los últimos años, y que me han dado excelentes resultados.

Oura Ring

Sin duda, podemos distinguir a un *biohacker* a la distancia si lo vemos con anteojos de colores, y un anillo un tanto extravagante en su mano. Algunos los usan plateados, otros negros, otros dorados o grises, pero usualmente tenemos un *oura ring* en nuestra mano.

Este dispositivo de origen finlandés cuenta con información muy completa y variada sobre la salud de quien lo utiliza. Puede predecir y monitorear desde la fecha de menstruación en las mujeres, hasta el nivel de oxígeno en sangre,

pasando por la temperatura corporal o los niveles de sueño habituales. También permite llevar un seguimiento preciso de la frecuencia cardiaca en tiempo real y del entrenamiento realizado o sugerido. Muchos CEO, deportistas de alto rendimiento y *celebrities*, desde el príncipe Harry de Inglaterra, Kim Kardashian y Will Smith hasta estrellas de la NBA, como Chris Paul o el ya retirado Shaquille O'Neal y Manu Ginóbili, utilizan este anillo *tracker*.

¿Cómo funciona el *oura ring*?

El dispositivo cuenta con sensores de temperatura, movimiento y variabilidad cardíaca, un sistema PPG infrarrojo y LEDs verdes y rojos. Todo, de tamaños sorpresivamente ínfimos. Además, por *Bluetooth*, la información queda sincronizada con Apple Health o Google Fit, de acuerdo al smartphone que disponga su dueño. De esta forma, la persona accede a sus datos.

El objetivo es que, al recolectar esa información, sea posible planificar los hábitos para mejorar la salud, además de tener un mejor desempeño en el día a día, controlar los niveles de estrés, y mejorar el sueño y el descanso.

Blueblockers

Una de las tecnologías económicamente más accesible y de mayor impacto en términos de beneficios, son los lentes *blueblockers* (anti luz azul), diseñados para impedir el paso de la luz azul artificial a nuestra retina, ya sea de manera cercana o lejana, proporcionando así la protección necesaria para que solo la luz "buena" pase a nuestra vista.Hay que hacer una distinción sobre los dos tipos de luz azul existentes: la luz azul-turquesa natural, que es una gama de luz solar, que no es dañina, al contrario, posee ciertos beneficios y es la responsable de regular nuestros ciclos de sueño y vigilia. Y la luz azul-violeta (artificial), que es aquella producida por los distintos dispositivos que nos rodean y que contienen las pantallas LED que es la que genera este tipo de luz azul. Esta última es la fuente del problema que ha venido surgiendo desde hace algunos años y ha tenido en constante investigación a muchísimos especialistas, ya que, con el transcurso de los años, el exponencial aumento de dispositivos que poseen este tipo de luz azul es cada vez mayor en el uso cotidiano. Las consecuencias más comunes en las personas con una exposición continua a este tipo de luz son tales como, dolores de cabeza, falta de sueño, insomnio, y molestias oculares. Así como también hay estudios que afirman que enfermedades visuales como cataratas y DMAE tienen un mayor índice de aparición en la adultez debido a esto. No obstante, para todo problema hay una solución, y en este caso sería la creación de los lentes *blueblockers*.

Los beneficios de usar estos lentes son muchos, siendo bastante llamativo el hecho de que brinda alivio visual inmediato, lo cual es una excelente noticia, ya que el uso de la tecnología actualmente es continuo y no para, ya sea por una rutina laboral, educación o diversión. La “luz chatarra” que emiten pantallas y dispositivos tras muchas horas de exposición suelen producir problemas como fatiga visual y migrañas. Además, cuando descansamos mal nos resulta más difícil concentrarnos, nuestros tiempos de reacción se ralentizan y nuestra memoria se perjudica. Al bloquear la luz azul, los *blueblockers* permiten niveles de sueño más profundos, lo que posibilita rendir mucho más en el día laboral o de estudio. Cuando estamos expuestos a la luz artificial casi las 24 horas, nuestro cerebro interpreta que siempre es de día y deja de secretar melatonina. Esto afecta de manera negativa a la cantidad y calidad del sueño. Al bloquear las frecuencias de luz azul, estos lentes ayudan a dormir mejor, aumentar tu bienestar y mejoran notablemente tu calidad de vida.

Luz infrarroja

Otros dispositivos muy elegidos por quienes estamos inmersos en el mundo del *biohacking*, son los que emiten luces infrarrojas. El principio de funcionamiento de la terapia con luz roja es la estimulación de las mitocondrias, las organelas que hay dentro de todas las células de tu cuerpo, que se encargan de producir energía en forma de una molécula llamada ATP (adenosin trifosfato). Si se estimulan las mitocondrias con radiación infrarroja, pueden producir más ATP, y la célula lo utilizará para regenerarse y reparar los daños, y rejuvenecer. De hecho, el envejecimiento se identifica como un descenso de la actividad de las mitocondrias y menor concentración de estas.

A diferencia de la terapia con láser o luz pulsada de alta intensidad (IPL), que destruye las capas superficiales de la piel, al aplicar luz roja e infrarroja (LED o láser de baja potencia) de un determinado rango de frecuencias (entre 600 y 950 nm), la luz puede penetrar unos 5 milímetros en la piel sin causar daño alguno. Esto ayuda con la cicatrización en quemaduras, injertos de piel, heridas infectadas o amputaciones, aumentando el ritmo de regeneración de la piel y otros tejidos. También se ha comprobado su beneficio en heridas que cicatrizan mal, como las úlceras en los pies provocadas por la diabetes. Además, mejora el aspecto de las cicatrices de las quemaduras. También, estimula los folículos y el crecimiento del pelo en personas que sufren alopecia androgenética. Por otra parte, se la ha usado con éxito para tratar la psoriasis, estimula la formación de colágeno en la piel y reduce las arrugas tratándolas solo con luz, sin necesidad de añadir productos fotosensibles. Lo mismo se pudo comprobar para mitigar los daños

producidos por la radiación solar. Esta luz mejora la función de las articulaciones en personas con artritis y el dolor en la artritis reumatoide.

SUPERPRODUCTIVIDAD: EL CAMINO DEL SUPERHUMANO

La productividad es uno de los conceptos que más se ha transformado desde que pasamos del viejo paradigma de la competencia, al nuevo paradigma del bienestar y la cooperación. Si nos remontamos en el tiempo, desde la tradición "Fordista", con la cultura de trabajo que heredamos del modelo de Henry Ford, se nos grabó a fuego que ser productivos se relaciona con el trabajo mecánico, automatizado, a destajo, eliminando los tiempos muertos y llegando al punto de "romper la maquinaria humana" en un frenesí de tareas ilimitadas. La posibilidad de conjugar bienestar con trabajo, y ser productivo atendiendo las necesidades de recuperación, descanso, y regeneración de energía, estaban totalmente fuera de lo imaginado, y menos aún, se planteaban temas como alcanzar un "propósito de vida" siendo productivo.

Hoy en día, no podemos pensar en productividad (y menos aún en la superproductividad), sin integrarlo con un estilo de vida donde los hábitos saludables sean los pilares para alcanzar altos niveles de *performance* y así poder destacarnos en un mundo tan desafiante. Alguien productivo es quien posee la habilidad y la capacidad de usar el tiempo de manera eficiente, y asertiva, para aprender a gran velocidad, gestionar su tiempo y atención de manera eficaz y lograr niveles altos de desempeño (en todas las áreas de la vida, no solo el trabajo) en un marco de bienestar físico, mental y espiritual. Ese es el auténtico *high performer.*

Y para lograr desarrollar y entrenar estas habilidades, existen una serie de hábitos y principios que forman parte del *mindset* de la super productividad. Voy a compartirte cuáles son para que puedas alcanzar tu mejor versión. Cabe aclarar antes que, para ser un verdadero *high performer*, primero debemos tener la base en nuestra pirámide de hábitos bastante lograda. Nuestro sueño, alimentación, actividad física, gestión del estrés, y del entorno, deben ser los adecuados para introducirnos en este nuevo nivel que ya nos eleva a la dimensión de "Superhumanos", al igual que ocurre con los nootrópicos o las sustancias neuropotenciadoras. De nada sirve empezar por allí, si todavía no logramos equilibrar los pilares basales del bienestar.

Las siguientes son las conductas y los ejes vectores de las personas que alcanzan altos niveles de excelencia y productividad en su vida.

1. Define tu objetivo o misión: el primer paso es tener claro tu norte, que opera como guía y destino de todos los comportamientos que pondremos en juego. Esto puede ser desde un objetivo muy importante que tenemos en mente,

hasta la dimensión del propósito o misión que hemos encontrado para surcar nuestro paso por este mundo.

2. Arma tu torre de marfil: tener una cúpula del silencio, o una suerte de templo de trabajo, donde estamos libres de distracciones, es una de las necesidades fundamentales para poder alcanzar ideas profundas, y construir rutinas de trabajo altamente productivas. Tener ese espacio físico, donde nadie va a interrumpirte, ya sea en tu hogar, oficina, etc., es de suma importancia si queremos ir detrás de una meta que implica horas de dedicación. Procura tener en ese espacio solo aquellos objetos necesarios para realizar la tarea, y sobre todo, elimina asesinos de la productividad como el teléfono móvil, que pueden robarte continuamente la atención.

3. El tiempo es tu activo más precioso: esto debemos tenerlo grabado a fuego si queremos alcanzar grandes objetivos en nuestra vida. Cuando alguien te dice: ¿puedo robarte un minuto?, en realidad te está robando al menos veinte, porque es lo que tarda tu cerebro para entrar nuevamente en *flow*. Nadie te devolverá el tiempo perdido, cuídalo como oro.

4. Planifica tu tarea específica: la planificación productiva es una de las claves para avanzar en un proyecto. Las ideas se transforman en hechos concretos sólo si antes las dividimos en pasos y generamos un verdadero plan de acción. Tener en claro cuál es la meta específica que tenemos cada día, es fundamental para organizar nuestra gestión del tiempo.

5. Se consistente: ya sabemos que la consistencia te llevará directo al éxito en todo lo que emprendas y en cualquier ámbito de tu vida. Saber dirigir nuestras conductas con disciplina, constancia y tenacidad, orientadas a un fin concreto, y no parar hasta alcanzarlo, forma parte de la mentalidad de un *high performer*.

6. Selecciona tus vínculos: tener en claro quiénes son aquellos vínculos potenciadores y cuales son debilitantes o antinutrientes, es un punto fundamental para tu vida en general, pero especialmente si persigues algo grande. La gestión adecuada de las personas que forman parte de tu entorno, puede ser un factor determinante para alcanzar tus objetivos, y, por el contrario, puede ser la mayor traba si se trata de vínculos incorrectos que te alejan de tus sueños.

7. Ponte en acción inmediata: lanzarte con imperfecciones y ponerte en acción rápidamente, puede ser el gran diferencial para alcanzar tus metas. El hecho de quedarte vacilando, pensar que siempre te falta algún curso para hacer, un libro que leer, o algo que permitirá animarte a empezar a actuar, es uno de los factores más comunes que llevan a “procrastinar” y seguir posponiendo. La regla de oro de un *high performer* es: primero me comprometo (*first commit*), declaro poniendo una fecha de lanzamiento y un *dead line*, incluso lo comparto con el mundo si quiero reforzar el compromiso, y me lanzo lo antes posible. El avión se va construyendo luego, en el aire.

8. Dale escalabilidad a tu misión: cuando hacemos algo muy bien y de un modo que nadie más puede hacerlo, es casi una obligación ética hacerlo con escalabilidad y multiplicar así el impacto que nuestras acciones van a tener en el mundo. Si tu misión o propósito aporta al mundo, hazlo a lo grande.

9. Elimina tareas y establece prioridades: esto es algo clave si queremos gestionar nuestra atención. Tener en claro qué actividades de mi día puedo erradicar (al menos mientras estoy detrás de un objetivo importante), porque son distractoras y atentan contra mis proyectos, es el paso inicial para establecer prioridades. Por ejemplo, si estás dedicando una hora al día, mirando redes sociales o hipnotizado en tu teléfono con un juego casino, es vital que elimines esos distractores que actúan como ladrones de tu foco.

10. Evita el *multitasking*: hoy tenemos robustas evidencias de que hacer múltiples tareas en paralelo, no solo no es una virtud, sino que disminuye drásticamente tu productividad. Tu cerebro invierte toneladas de energía y paga un costo enorme cuando no podemos hacer foco en "unidades de acción". Abordar de a una tarea a la vez, sin saltar a otra, evitar que tus funciones cognitivas, en especial tu memoria de trabajo, se debiliten.

11. Compra tiempo: saber delegar tareas y pagar por tiempo es la mejor inversión para alguien que quiere destacarse en algo. Las personas exitosas no saben de todo, pero s*í saben rodearse* de expertos. Contar con un equipo que pueda ocuparse de aquello que no se relaciona con tu *expertise* ni tu rol dentro de un proyecto, es vital para que puedas enfocarte en lo que es verdaderamente importante.

12. Realiza pausas pasivas: saber regenerar la energía en una jornada de alto rendimiento es muy importante, no solo para mantenerte en estado de bienestar, sino para sostener los niveles elevados de productividad. Realizar prácticas como respiraciones conscientes, contacto con la naturaleza, mini meditaciones, así como la recreación y cuidar el descanso son las claves para lograr grandes metas en tu vida, sin agotar tus reservas de energía.

A todas estas prácticas y principios de un *high performer*, debemos sumarle un último hábito que considero muy asertivo cuando de alcanzar un gran objetivo se trata: despertarse a las 5 am.

Ser del club de las 5 am no es una tarea fácil y requiere de un enorme esfuerzo ya que significa sacrificar un poco el ciclo circadiano. Es por eso por lo que, desde mi punto de vista, no es recomendable mantenerlo largos periodos de tiempo, y hacerlo solamente cuando tenemos un objetivo muy importante por delante.

Para mantener tus niveles de energía con esta rutina de 5 am, necesitas dormirte muy temprano para sumar la cantidad de horas suficientes de sueño, y también requiere de constancia, voluntad y disciplina.

Los siguientes son tres de los muchos beneficios que brinda empezar el día a esa hora:

1. Permite trabajar con un cerebro en ondas “alfa” (alta relajación) y muy cerquita de las ondas theta y delta (las del sueño), lo cual aumenta la conexión con la fantasía y la imaginación, son esenciales para el trabajo creativo.

2. No sufres el FOMO (*fear of missing out*), que es el temor por estar perdiéndote de algo de lo que está pasando afuera. Al ser un horario en el que el resto del mundo “duerme”, tu cerebro lo sabe y puede relajarse más.

3. Te permite crear tu “torre de marfil”: un espacio de silencio, libre de distracciones, sonidos y estímulos. Esto aumenta tu capacidad de hacer foco y avanzar con tareas que impliquen pensamientos profundos.

Debemos aclarar que no es necesario que sea exactamente las 5 am el horario de despertar, pero sí lo más cerca posible de esa hora, o antes de 6:30, ya que a esa hora empieza a activarse el torbellino cotidiano del entorno. Y siempre recuerda realizar tu planificación productiva la noche anterior. Jamás te despiertes a esa hora sin saber qué tarea específica vas a realizar.

CAPÍTULO VI

NEUROCIENCIAS APLICADAS

DE FREUD AL NEUROBOOM

Cuando Sigmund Freud escribía uno de sus textos más maravillosos, *Proyecto de una psicología para neurólogos*, creo que no tomaba dimensión de que estaba dando un paso tan inmenso en el desarrollo de lo que hoy conocemos como las neurociencias. El legado de Sigmund Freud está más vigente que nunca. El célebre psicoanalista de Viena fue pionero en muchos aspectos, siendo el más notable en demostrar que gran parte de nuestros procesos mentales son inconscientes. No necesitó de resonancias magnéticas funcionales para hacernos ver que nuestra mente tiene un potencial inmenso y en su mayor parte, desconocido.

Hoy en día vivimos en un contexto que muchos científicos han querido bautizar como “neurocultura”. El término “neuro” precede ya a una gran cantidad de campos de estudio que emergen continuamente: el neuromarketing, la neuroeducación, la neurocreatividad, la neuroeconomía, etc. Esto se debe a que la mayoría de las ciencias han comprendido que todo lo que es y hace el ser humano tiene como sede biológica este órgano sensacional. Conocerlo, saber cómo trabaja, cómo procesa la información y responde ante su entorno, nos ayudará a entender mejor nuestro comportamiento.

¿A qué llamamos neurociencia? Al estudio del sistema nervioso, compuesto por el cerebro, la médula espinal y las redes de células nerviosas sensitivas o motoras, llamadas neuronas, en todo el cuerpo. Su objetivo es comprender cómo

funciona el sistema nervioso para producir y regular emociones, pensamientos, conductas y funciones corporales básicas, que van desde la respiración y el mantenimiento del latido del corazón, hasta el razonamiento y el mundo emocional y espiritual. Los neurocientíficos estudian el sistema nervioso en muchos niveles diferentes. Examinan las moléculas, las células nerviosas, las redes neuronales y la estructura del cerebro, de forma individual y en conjunto, y cómo estos componentes interactúan para realizar diferentes actividades.

LA MENTE NO FLOTA EN EL ÉTER

No podemos comprender como funciona el *software*, si desconocemos el *hardware*. Somos los únicos animales (hasta lo que hoy sabemos), que podemos meta-representar nuestra propia experiencia. Esto nos permite "pensar sobre nuestro pensamiento", y es tan asombroso como nuestra capacidad para usar nuestro cerebro para comprender cómo es que funciona el órgano mismo.

Nuevamente cito esta frase que me hace mucho sentido: "la mente no flota en el éter". La utilizo para referirme a que, para entender el funcionamiento de la mente, debemos comprender la complejidad de nuestro entramado psicobiológico, la mecánica de nuestro organismo, y el laboratorio interno que subyace o acompaña a la experiencia psíquica.

Es fundamental aceptar que no podremos comprender los procesos psicológicos de manera más acabada, si no conocemos los mecanismos de este órgano de un kilo y medio que tenemos adentro del cráneo, y de todo nuestro sistema biológico en general.

Las neurociencias ofrecen un apoyo a la psicología con la finalidad de entender mejor esa complejidad del universo mental. Su tarea central es la de intentar explicar cómo funcionan millones de neuronas en el encéfalo para producir la conducta, y cómo a su vez estas células están influidas por el medioambiente. El intento continuo de las neurociencias es desentrañar cómo la actividad del cerebro se relaciona con la psiquis y el comportamiento, cómo aprende nuestro cerebro, cómo retiene información y cuáles son los procesos biológicos que facilitan el aprendizaje.

COMBUSTIBLE CEREBRAL (NEURONUTRICIÓN)

Nuestro cerebro, órgano que nos otorga el título de seres pensantes, está compuesto por unos 86 billones de neuronas y diez veces más de células gliales, y a su vez, cada una de estas células pueden llegar a generar diez mil conexiones con otras neuronas alcanzando una velocidad de mil conexiones por minuto, con impulsos nerviosos que viajan a unos 130 metros por segundo. Estas redes están inmersas en un tejido graso funcional que aportan el ambiente idóneo para la supervivencia de estas células y su correcto funcionamiento. Esto no es menor a

la hora de enfatizar el consumo necesario de grasa saludable, y la importancia de dormir lo suficiente, si queremos tener un cerebro sano.

De toda esta formación celular derivan nuestras funciones fisiológicas y cognitivas: memoria, emociones, apetito, circulación sanguínea, coordinación motora, etc. Gracias a esta grasa, la comunicación entre neuronas generada por impulsos electroquímicos se realiza a la máxima velocidad, que además también se encuentra como característica morfológica en algunas de estas neuronas. La energía que produce nuestro cerebro es tan alta, que al despertarnos podríamos encender una bombita de luz de 20 vatios, en ese sentido, el recubrimiento de grasa evita que el cerebro se sobrecaliente, funcionando como un aislante natural. En consecuencia, nuestro cerebro consume un 20 % de la energía total de nuestro organismo, aunque éste conste el 2 % de la materia de nuestro cuerpo. Por ende, el cerebro necesita de ciertos nutrientes en cantidades específicas para funcionar de forma óptima.

Durante la última década han aumentado muchísimo los estudios de neurociencia que tratan esta temática demostrando de forma robusta que la dieta definitivamente afecta a nuestra función cerebral. La composición de cada alimento influye en la síntesis de los neurotransmisores (sustancias químicas que son liberadas por las neuronas en calidad de mensajes), y todos estos neurotransmisores requieren de los nutrientes adquiridos a través de nuestra alimentación. En nuestro cerebro encontramos más de cincuenta de estos neurotransmisores y todos ellos tienen diversas funciones específicas que, viéndose alterada su producción, derivaría en fallos en el correcto funcionamiento cerebral.

Los que siguen son algunos de los neuronutrientes esenciales que necesitamos en nuestra dieta para alimentar a nuestro cerebro y sus billones de neuronas:

Vitamina C (ácido ascórbico):

− Fortalece el sistema inmune.

− Previene el deterioro cognitivo.

− Protege al cerebro del estrés oxidativo, es decir que evita la oxidación de los receptores neuronales.

− Favorece la síntesis de dopamina, cuyo déficit puede afectar a la memoria, la atención y la capacidad de resolución de problemas.

− Está presente en alimentos como kiwi, fresas, mandarina, naranja, pimientos rojos (crudos), bayas, coliflor y brócoli.

Vitamina B1 (tiamina):

− Protege la estructura celular de las neuronas.

− Cumple un papel clave en la conducción de impulsos nerviosos.

− Reduce los niveles de homocisteína.

− Está presente en alimentos como levadura de cerveza, cacahuetes o maníes, pistachos, nueces de pecan, piñones, garbanzos, lentejas y pescado.

− El alcohol interfiere con la absorción de esta molécula y el déficit derivado de un consumo de alcohol excesivo puede provocar un trastorno neurológico conocido como Síndrome de Korsakoff (trastorno de la memoria y del aprendizaje).

Vitamina B9 (ácido fólico):

− Favorece la síntesis de aminoácidos.

− Contribuye a la formación del tejido nervioso.

− Está presente en alimentos como espinacas, espárragos y lentejas.

− El déficit de vitaminas del grupo B se asocia a problemas del desarrollo en niños.

Omega-3 (ácidos grasos):

− Protege la integridad de las membranas y las conexiones entre neuronas.

− Las dosis elevadas de este ácido graso puede ser un excelente antidepresivo.

− Es necesario para la memoria, el equilibrio emocional, las habilidades sociales, la atención, el aprendizaje, la agilidad y la prevención del envejecimiento cerebral.

− Está presente en alimentos como pescado azul, mariscos, algas, nueces, aceite de lino, semillas de lino y chía.

− El bajo consumo de omega-3 se ha relacionado con mayor riesgo de deterioro cognitivo asociado al envejecimiento. Es especialmente peligroso en el caso de los niños, sin embargo, también en el caso de los adultos, ya que con una dieta baja en omega-3 a largo plazo se aumenta el riesgo de desarrollar Alzheimer, Parkinson, insomnio, déficit de atención, y fatiga mental.

− Las fuentes de omega-3 que nuestro organismo requiere para su uso cerebral se encuentran mayormente en los aceites de origen animal (pescado azul), y éste no puede suplirse exclusivamente por otras fuentes como legumbres, semillas, aceites vegetales o frutos secos.

Calcio:

− Participa en la correcta transmisión de las señales entre neuronas.

− Regula la neurotransmisión.

− Controla la excitabilidad nerviosa.

− Está presente en alimentos como queso, espinacas, tofu, coles, frutos secos y semillas (almendras), sésamo y alubias.

− El déficit de calcio en el cerebro puede disminuir la función cerebral, al contrario, el exceso puede provocar la degeneración y muerte neuronal debido a la sobreabundancia de los radicales libres. Para evitarlo necesitamos de agentes antioxidantes como la vitamina C.

Zinc:

− Mejora la memoria e interviene en la regulación de la comunicación neuronal.

− Está presente en alimentos como setas de hongo shitake, calabaza y sus semillas, guisantes, soja, cordero, hígado de ternera y ostras.

− Su deficiencia se ha asociado con trastornos neurológicos y psicológicos como la enfermedad de Parkinson o de Alzheimer.

Magnesio:

− Interviene en la conversión de muchas vitaminas B a su forma activa.

− Aumenta el número de transmisiones sinápticas.

− Alivia los síntomas de la depresión y la ansiedad.

− Revierte el envejecimiento cerebral, mejora la memoria de trabajo y la memoria a largo plazo.

− Está presente en alimentos como almendras, anacardos, semillas de calabaza, cacao en polvo y espinacas.

− El magnesio y el calcio evitan la excitabilidad del sistema nervioso, por lo que el desequilibrio de los niveles de estas moléculas puede conducir a problemas neurológicos.

Triptófano:

− Es precursor de agentes neuroactivos como la serotonina, melatonina y vitamina B3.

− Interviene en procesos de regulación como el estado de ánimo, la ansiedad, el apetito y el sueño.

− Está presente en alimentos como carne de pavo y pollo, salmón, atún, huevos, lácteos, banana, piña, aguacate o palta, ciruela, espinacas, zanahoria, brócoli, frutos secos, chocolate negro, cereales (integrales), semillas, legumbres y alga de espirulina.

− Su déficit provoca una desregulación en diversos sistemas cerebrales debido a su papel como precursor de distintas moléculas que puede provocar alteraciones psicológicas como depresión, ansiedad, alteraciones del sueño, y del apetito.

Como he comentado previamente, el 20 % de la energía que ingerimos es consumida por el cerebro, y a su vez, este acapara hasta un 50 % de la energía extraída a través del consumo diario de hidratos de carbono, proteínas y grasas. Una dieta desequilibrada puede producir carencias específicas debidas a la escasez de ciertos nutrientes que se manifiestan mediante síntomas como la apatía, irritabilidad, nerviosismo, cansancio, falta de atención, fallos en la memoria, concentración e incluso depresión.

Teniendo en cuenta estos datos ofrecidos por los estudios de neuronutrición he seleccionado una serie de pautas esenciales para que puedas realizar una alimentación “inteligente”, siempre teniendo en cuenta que ninguna de estas recomendaciones deberías llevarlas a cabo sin previa consulta a tu médico de cabecera y/o nutricionista.

1. Es indispensable que consumas ácidos grasos esenciales.

2. Debes incluir en la dieta alimentos ricos en proteínas. Son un requerimiento indispensable para la fabricación de neurotransmisores y procesos neuronales. Tanto el aporte de grasas como proteínas, es preferible por la mañana y el mediodía, ya que fomenta la optimización del funcionamiento mental y el mantenimiento del foco atencional de la vigilia durante la tarde.

3. Ingiere alimentos ricos en vitaminas y minerales.

4. Bebe entre 2 y 3 litros de agua al día para mantener el cerebro bien hidratado e incluye agua de mar a tu hidratación cotidiana.

5. Intenta comer más alimentos ricos en carbohidratos nobles (no harinas refinadas) con un poco de proteína por la noche, ya que te ayudará a relajarte y a dormir mejor.

6. Por medio de la alimentación podemos mejorar y controlar el humor y el comportamiento, aliviando la depresión, la ansiedad, y los trastornos del sueño. Así que no descuides tu dieta ni menosprecies su valor a la hora de cuidar tu biología en general, y tu cerebro en particular.

NEUROGÉNESIS Y NEUROPLASTICIDAD

El descubrimiento de la neurogénesis y la neuroplasticidad han sido, quizá, dos de las mejores noticias que las neurociencias le han dado al humano en los últimos años, básicamente porque abrieron la ventana al cambio de la experiencia humana, como un fenómeno sustentado en el conocimiento del funcionamiento de la materia gris.

Llamamos neurogénesis al proceso de generación y nacimiento de nuevas células nerviosas en el cerebro (neurona). Se cree que se produce principalmente en dos áreas del cerebro: el bulbo olfatorio y el hipotálamo dentado. El bulbo olfatorio es responsable del sentido del olfato y se renueva constantemente, mientras que el hipotálamo dentado está involucrado en el control de la homeostasis y en el control del estado de ánimo. Aunque se ha demostrado que la neurogénesis también puede ocurrir en otras áreas del cerebro, como el área subventricular, su función y significado aún se están investigando. La neurogénesis se ve afectada por factores como la edad, la actividad física, el estrés, la dieta y las enfermedades neurodegenerativas.

La neuroplasticidad hace referencia a la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse en respuesta a cambios en el ambiente, en la actividad neuronal o en

la experiencia. Esto incluye cambios anatómicos (en la estructura), fisiológicos (en la función), y en la conectividad de las células cerebrales. La neuroplasticidad permite al cerebro aprender nuevas habilidades, adaptarse a nuevos entornos y repararse a sí mismo después de una lesión. Puede ser positiva o negativa, dependiendo de si el cambio es beneficioso o perjudicial para el individuo. Por ejemplo, la práctica de un instrumento musical puede aumentar la conectividad en áreas del cerebro relacionadas con la música, mientras que el estrés crónico puede tener un efecto negativo en la salud del cerebro. La investigación en neuroplasticidad tiene implicancias en áreas como el tratamiento de trastornos neurológicos y la mejora de la cognición y del rendimiento académico.

¿CÓMO TOMAMOS DECISIONES?

Todo el tiempo estamos decidiendo, en mayor medida de manera inconsciente. Por lo tanto, podríamos decir que somos el resultado de nuestras de decisiones. Comprender los mecanismos implícitos en la toma de decisiones del ser humano, es algo verdaderamente apasionante. Empezando por el desglose de los procesos mentales que llevan a la selección de alternativas, hasta el entendimiento de la complejidad de los circuitos cerebrales implicados en la maquinaria de la decisión. Desde el color del pantalón que vamos a usar hoy, hasta definir quién queremos que sea la persona con la cual vamos a casarnos o tener un hijo, pasando por la elección del mejor limón en la verdulería, todo el tiempo estamos realizando el proceso de toma de decisiones.

Este tema encierra unos cuantos mitos y misterios, algunos de los cuales, las neurociencias ya han podido develar. Por ejemplo, el de pensar que sólo decidimos bien cuando usamos nuestro razonamiento consciente o la información que proviene del pensamiento.

Podríamos decir que existen dos fuentes para la toma de decisiones:

1. La racional o pensamiento reflexivo.
2. Las intuiciones, sensaciones, o las famosas “corazonadas”.

Tendemos a atribuir que sólo las que provienen de la primera fuente serán las acertadas, como si las intuiciones tuviesen algo de esotérico o poco “explicable”, hecho que pondría en tela de juicio su confiabilidad. Pero, en realidad, las corazonadas o pálpitos, simplemente vienen de otra fuente de información, más relacionada con experiencias emocionales o de enraizamiento biológico, corporal.

Por ejemplo, si descubrimos que alguien nos gusta o que algo es peligroso es porque nuestro organismo nos lo hace evidente, a través de señales físicas, como los latidos más acelerados del corazón, la sudoración, el sonrojamiento o los movimientos intestinales. De hecho, hay pruebas científicas que evidencian que el

corazón manifiesta con mayor velocidad cierta información clave (como el peligro) y el cerebro la traduce en señales corporales aún antes de ser conscientes de la amenaza.

También parece que la intuición y la reflexión son mejores según los diferentes tipos de decisiones que estemos tomando.

Las investigaciones muestran que cuando tomamos decisiones más simples (con menos variables en juego), conviene pensarlas mucho más y así corremos menos riesgos de equivocarnos. Por ejemplo: si voy a elegir comprar un vaso, que es un objeto sin grandes complejidades, la recomendación es que pienses mucho antes de decidir cuál te vas a llevar. En cambio, cuando las decisiones son muy complejas (porque tienen muchas variables en juego), como en el caso de la elección de una pareja, parece que descifrar nuestra información corporal, sensaciones y corazonadas (además de la información racional) puede ser mucho más efectivo para saber qué hacer. Al parecer, cuando nos enfrentamos a decisiones de alta complejidad, como en el caso de las elecciones sociales, o afectivas, ¡el que piensa mucho… pierde!

Una frase que suelo repetir es “cuando la razón empata, el corazón desempata”.

¿Cuántas veces te encontraste rumiando entre diálogos internos, haciendo una suerte de pulseada mental, sin poder llegar a una conclusión certera, por el simple hecho de que hay tantos argumentos a favor como en contra, respecto de lo que debes decidir?

Quizás ese sea un excelente momento para ir tras las huellas de esa información que proviene de la fuente más primitiva de nuestro conocimiento. La que emerge de nuestras sensaciones, emociones, o intuiciones, incluso de nuestras vísceras.

Allí radica una sabiduría ancestral que lleva más de setenta millones de años de evolución filogenética, que nace de nuestro cerebro límbico.

Así que ya sabes, si te cuesta decidir y estás dudando entre combates del pensamiento, cierra los ojos, toma tres respiraciones profundas y conecta con tu sentir. Y recuerda que la conciencia suele ser aquel lugar en el cual no habitan las respuestas a nuestros dilemas más profundos… en cambio, podríamos hallarlas en nuestra inmensa mente inconsciente.

El siguiente es un ejercicio con base neurocientífica: cuando tomes una decisión compleja, escucha a tu cuerpo y a tus emociones: ¿cómo te sientes con esa elección?

Y cuando tomes una decisión más simple, tómate unos minutos para pensar los pros y contras, y luego de unos días, evalúa tu nivel de satisfacción con respecto a la decisión tomada.

LAS ETAPAS EN LA TOMA DE DECISIONES

Si bien podemos tener la experiencia de que ciertas decisiones ocurren de manera automática y en un solo paso, es un proceso que ocurre por etapas.

Primero en nuestra mente aparecen una suerte de “paisaje de opciones”, dando comienzo al proceso de deliberación. Imagínate como si fuese un conjunto de personitas en el interior de tu cabeza votando (a favor y en contra). Cuando tu mente considera que hay evidencia suficiente, da su veredicto, determina cuál es la idea ganadora y toma la decisión. Todo esto ocurre de una manera imperceptible, pero en nuestra mente se pueden estar evaluando un universo de opciones que vamos ponderando de manera tácita hasta que finamente decidimos.

También podríamos trazar una suerte de ruta cerebral de la toma de decisión, que comienza con un conjunto de neuronas de la corteza visual que recibe la información que proviene nuestros sentidos. Luego las neuronas sensoriales se conectan con otras neuronas de la corteza del lóbulo parietal. Y finalmente un circuito de neuronas en estructuras muy profundas del cerebro (ganglios de la base) disparan una acción determinada y se reinicia el mismo proceso que dará lugar a la siguiente decisión.

Lo que sabemos es que cuanto más incompleta es la cantidad de información disponible, más lento es el proceso de deliberación, debido a que tardamos más en acumular evidencia para que ocurra esa suerte de “votación” interna.

Otra de las variables que modifican nuestra velocidad de respuesta en la toma de decisiones, son los ritmos, tanto los que provienen del afuera como los internos. Por ejemplo, la velocidad de nuestra respiración y de nuestros latidos del corazón alteran nuestra experiencia de la temporalidad, es por eso que, si estamos realizando actividad física y tenemos el ritmo cardíaco más acelerado, podemos percibir que un minuto tiene un segundo menos de los que realmente dura.

Lo mismo ocurre con el “tempo” musical. Si estamos caminando o corriendo, conduciendo un automóvil con calma o acelerando más de la cuenta, si estamos comprando de manera impulsiva o reflexiva, o comiendo más rápido o despacio, todas esas decisiones se regulan de manera inconsciente dependiendo del tempo de la música que estemos escuchando.

Probablemente, luego de leer esto, prestaras más atención al tipo de música que escuchas de fondo mientras conduces al trabajo, cuando eliges comida en el supermercado o cuando te impacientes en la sala de espera de tu médico.

Te propongo un ejercicio: siéntate, cierra tus ojos, apoya tus manos en tus rodillas y trata de sentir los latidos de tu corazón unos segundos...

¿Lo lograste?

Si no lo pudiste hacer, no te preocupes, es totalmente normal. Algunas personas tienen más desarrollada su “interocepción”, que es la capacidad de percibir las señales que nos envía el cuerpo.

En un experimento de Cambridge, hicieron este ejercicio y clasificaron a las personas que tenían alta o baja interocepción. Y se dieron cuenta de que los que tenían más capacidad de detectar sus latidos tendían a tomar mejores decisiones basadas en sus pálpitos, corazonadas e intuición.

¿Pero cómo ocurre que el corazón y el cerebro están conectados?

Existe un área en tu cerebro, debajo de la corteza, que se llama "*ínsula*", y funciona como un aeropuerto adonde llegan y se van todas las conexiones que relacionan al cerebro con otros órganos que poseen neuronas, especialmente con el corazón y con el intestino.

¿Y por qué relacionamos al corazón con el símbolo universal del amor?

En otro experimento, le pedían a un grupo de personas que trajeran fotos de un ser querido y de alguien que les sea indiferente, y los metieron en un resonador magnético funcional (la máquina que permite ver la actividad de tu cerebro en vivo), y vieron que cuando las personas veían la foto de su ser amado se iluminaban zonas relacionadas al placer y a la recompensa, entre ellas, la ínsula.

La ínsula es un área que nos permite saber, por ejemplo, que estamos enamorados y de quién. Y como se conecta con el corazón y con el intestino, podemos sentir taquicardia o mariposas en el estómago frente a la persona amada. También una situación de alto estrés y descarga de adrenalina, nos puede traer problemas de salud justamente por esta conexión entre cerebro, corazón y emociones.

Te preguntarás a esta altura... ¿se puede ejercitar y mejorar la relación mente-cerebro?

Seguro que hay varias maneras de hacerlo, y la ciencia hoy tiene una respuesta contundente respecto de una: *mindfulness*, una excelente técnica de meditación para concentrarnos en todo lo que pasa a nuestro alrededor, con nuestras emociones, pensamientos y en los mensajes del cuerpo (interocepción) mejorando así este complejo sistema cerebro-corazón.

Entonces, parece que la ciencia puede demostrar que, gracias a técnicas milenarias, hoy podemos reducir los niveles de estrés, mejorar nuestra salud, la conexión cerebro-corazón y mente-cuerpo, y podemos prevenir enfermedades como el ACV e infartos usando estas técnicas.

Parece que innovar en salud, también es volver al origen.

¿TENEMOS MÁS DE UN CEREBRO?

Una psicología de innovación es, ante todo, un modelo holístico, funcional e integrativo, por ende, entiende al humano como una unidad cuerpo, mente y alma.

Todo lo que ocurre en nuestra mente, es inseparable de nuestra biología, y viceversa.

Por el mismo motivo, los pensamientos, emociones y nuestra complejidad orgánica, mantienen una íntima relación funcional, viéndose afectados como subsistemas en continua interacción.

Si partimos de esta base, no resultará difícil comprender por qué los científicos se refieren al intestino como el “segundo cerebro”, y advierten sobre la influencia que este maravilloso órgano tiene sobre nuestro mundo anímico y mental.

Nuestro cerebro no es el único órgano que posee células nerviosas. Nuestro corazón, estómago, los ovarios y el intestino, también están cubiertos por un manto neuronal. De hecho, nuestro tubo digestivo contiene más de cien millones de neuronas distribuidas en un sistema nervioso propio (el sistema nervioso entérico).

Existen neurotransmisores muy importantes para nuestro estado de ánimo, como la serotonina, hormona relacionada al bienestar, la actividad sexual y el sueño; y su deficiencia está muy asociada a los trastornos de ansiedad y cuadros depresivos. De hecho, “hay mucha más serotonina en el intestino que en el cerebro craneal”, ni más ni menos que el 90 % de la serotonina corporal total se sintetiza allí.

Por eso es por lo que no podemos separar nuestra dieta de nuestro estado de ánimo. Si nos alimentamos mal, es bastante lógico que nos sintamos mal.

Ya sabemos que la serotonina se forma a partir de una sustancia que se llama triptófano, un aminoácido, que sólo se obtiene de determinados alimentos.

Muchas perturbaciones emocionales, especialmente la ansiedad, repercuten a nivel intestinal, modificando su funcionamiento y regulando nuestro apetito. Y a la vez, el mal funcionamiento del intestino nos produce ansiedad. Nuevamente nos encontramos con relaciones bidireccionales.

En los últimos años se avanzó mucho en los estudios de la microbiota intestinal, y los microorganismos vivos que tenemos en ese órgano. Nuestro cuerpo tiene aproximadamente dos kilos de bacterias, y en el intestino es donde tenemos mayor cantidad.

En síntesis, las situaciones de estrés que vivimos a diario, y nuestra alimentación, alteran esa flora bacteriana y esa alteración puede predisponer a cambios en nuestro comportamiento y en nuestras emociones.

UN CEREBRO SIN DIRECCIÓN ES UN BARCO A LA DERIVA

La especie humana posee una máquina increíble dentro de su bello cráneo. Es súper poderosa, permite lograr cosas fabulosas: crear, razonar, analizar, decidir, y miles de operaciones más. Pero también tiene una enorme capacidad para generarse problemas de manera casi automática.

Nuestro cerebro está diseñado para la supervivencia; garantizarnos el alimento, la reproducción y protección de peligros potenciales, ahorrar energía, buscar el placer y evitar el dolor. Ahora, ¿qué ocurre cuando esas necesidades están satisfechas (temporalmente) y no lo redireccionamos nuevamente? Al parecer, allí el cerebro empieza a hacer de las suyas. Y se ha transformado evolutivamente en un especialista en detectar, o en su defecto, crear, nuevos problemas.

Un cerebro "no dirigido" a un nuevo objetivo, tiende a hacer dos cosas:

1. Pensar sobre sí mismo.
2. Pensar mal sobre sí mismo.

La capacidad del cerebro para generarse problemas por *default* (cuando no tiene una dirección) realmente es enorme. Lo hace con todas las áreas de la vida, aunque el top tres suele ser: el amor, la salud y el dinero.

Basta con escuchar nuestros diálogos y monólogos internos, o ver las imágenes que pasa nuestra mente cuando no sabe hacia dónde dirigirse para comprobarlo.

La divagación mental como estado, salvo en los casos en que estemos meditando, suele ser un arma de doble filo. Puede ser la base para la creatividad y generar "eurekas" maravillosos, o puede ser el origen del caos.

Cuando le damos un rato para que elija un tema libre, la mente se especializa en rumiar (pensar en bucles negativos), tramar historias muy sofisticadas para el autoboicot, imaginar escenarios futuros complicados y demás cosas que nos disparan estados emocionales limitantes.

Claramente, esto no ocurre siempre, pero si te mando un rato al rincón "a pensar en lo que quieras", hay altas chances de que eso suceda, y que encuentres algo en tu vida que no anda bien y empieces a crear un remolino mental.

En cambio, cuando tenemos una direccionalidad mental, y nuestra neurología se encuentra alineada hacia algún objetivo específico, como nos ocurre cuando nos focalizamos en una tarea, o cuando estamos resolviendo un problema específico, nuestro cerebro coopera y no es tan sencillo que se enrede en sí mismo.

Una excelente forma de dirigir nuestro pensamiento de manera *generativa* es a través de una práctica maravillosa, el agradecimiento. Así que vamos a hablar ahora de este tema.

LA PRÁCTICA DEL AGRADECIMIENTO Y SU EFECTO EN EL CEREBRO

Practicar el agradecimiento es mucho más que valorar lo que uno tiene. Poder resaltar en nuestra mente todo lo que apreciamos del mundo y de la vida,

tiene efectos muy beneficiosos. Como venimos diciendo, nuestro cerebro tiene una habilidad especial y una gran tendencia para detectar peligros, amenazas y problemas. Un 80 % de nuestros 60.000 pensamientos diarios son negativos, aunque el 95 % de esos pensamientos, jamás se cumplen.

El agradecimiento es una práctica que entrena a nuestro cerebro para filtrar aquello que consideramos que es “bueno” o “está bien” en nuestra vida. Lo pone en primer plano y opera como un radar inconsciente para que la mente busque más de eso en el mundo. Nuestro sistema nervioso trabaja con un sistema llamado SARA (sistema activador reticular ascendente), que justamente es un filtro de nuestras percepciones y hace que destaquemos algunas cosas del mundo y que las otras pasen a segundo plano.

El SARA se rige por tus necesidades, deseos, instinto, y más que nada, por tus creencias. Por ejemplo: si yo creo profundamente que el mundo está lleno de gente mala… ¿adivina qué tipo de personas son las que más voy a encontrar? ¡Exacto! Las malas.

Al agradecer, especialmente si lo hacemos de manera frecuente, programamos nuestro filtro mental para que destaque lo más lindo de nuestro universo vital, y eso permite direccionar nuestra atención para que seleccione más de eso del mundo. Por eso, además de enriquecer al alma y fortalecer una mirada más espiritual de la vida, el agradecimiento es un *neurohack*, una forma de entrenar a tu cerebro para que haga lo contrario a su tendencia natural, que es buscar problemas.

Te propongo un ejercicio:

Cada mañana al despertar elige entre una y tres cosas que aprecies, valores, y desees agradecer.

Obsérvalas en tu mapa mental cinco minutos, poniéndole colores, sonidos, movimiento, y hasta aromas o sabores.

Practícalo al menos durante 21 días y te invito a que registres qué impacto tuvo en tu vida.

Que no te sorprenda, si tu visión del mundo se vuelve mucho más linda y positiva de lo que venía siendo.

POSTURA CORPORAL Y EMOCIONES

Tu organismo es como un gran laboratorio bioquímico, cuya farmacia interna se puede modificar cambiando la postura corporal.

Si estás triste, probablemente tengas los hombros inclinados hacia delante, tu columna torcida, el cuello y la cabeza inclinados hacia abajo.

Podrías pensar que estás en esa postura porque estás triste… pero según las teorías de los científicos cognitivos, también puedes estar triste por estar en esa postura corporal.

La mente influye en el cuerpo, y el cuerpo en la mente.

Cuando sentimos enojo, miedo o tristeza, nuestro organismo produce mucho cortisol, adrenalina, noradrenalina, y dopamina. En cambio, en estados de bienestar y relajación, generamos endorfinas, serotonina, gaba y acetilcolina, principalmente.

Te resultaría asombroso ver cómo esos cambios químicos se producen según nuestras expresiones macrogestuales, microfaciales, nuestro tono de voz, y, sobre todo, con una postura de columna erguida *vs.* una postura encorvada.

¿Podemos generarnos autoconfianza con nuestra postura corporal?

¡Sí! Cuando estamos en posición erguida nos es más fácil ver nuestros rasgos personales positivos y eso aumenta nuestros niveles de seguridad personal, mientras que, si estamos encorvados, nos es más fácil conectar con ideas negativas.

¿Y podemos aumentar nuestros niveles de energía?

Claro, saltando durante dos minutos (menos de lo que tardas en prepararte un café), y levantando nuestros brazos (postura de la victoria). Así podemos producir enormes cambios en nuestro nivel de energía.

El aumento del tiempo que pasamos encorvados y sentados frente a una computadora o mirando el teléfono, sin duda influyó en el aumento de la depresión y la ansiedad de los últimos años. Si seguimos evolucionando hacia un animal hiperconectado a la tecnología, vamos a tener que modificar drásticamente nuestra postura corporal, cuidar mucho más nuestra visión y los movimientos de nuestras manos y dedos, ya que el teléfono móvil, es una extensión de éstas.

Ahora te pido que observes: ¿cuál es tu postura más frecuente?

Es importante ser más conscientes de mantener una buena postura corporal para que tu energía y optimismo se mantengan en un nivel alto, y para cuidar tu salud.

La idea de que no solo la mente influye en el cuerpo, sino que también ocurre el fenómeno contrario, que el cuerpo influye en la mente, se denomina en inglés *embodied cognition*, que podemos traducir como “pensamiento corporal”.

Está claro que la postura afecta a nuestra autopercepción y la de quienes nos rodean. Por ejemplo, sabemos que existe una relación de poder con la altura: si nos vemos más altos, nuestra percepción cambia. Si vemos a dos personas hablando y una de ellas está subida en una silla, esta última se relacionará con la otra desde una posición de poder. Eso es algo que está muy dentro, en la parte más primitiva de nuestro cerebro, asociado a cuando la corpulencia física era una ventaja social y para la supervivencia.

BRAIN GYM (GIMNASIA CEREBRAL)

Ahora me gustaría invitarte a que pasemos unos minutos por el gimnasio de cerebros.

La gimnasia cerebral o *brain gym* es un sistema basado en el movimiento que utiliza sencillos ejercicios para que el cerebro trabaje de forma íntegra con el cuerpo. Mediante esta práctica, conseguimos realizar de una forma mucho más eficaz cualquier tarea en el campo del aprendizaje, mejorar nuestras funciones cognitivas, y desbalances psicoemocionales, pudiendo incidir en diversas situaciones como la dislexia , aprender a escribir, dificultades del aprendizaje, discalculia, estrés social y problemas emocionales (depresión, ansiedad , estrés , falta de concentración, miedo, dolor de cabeza, etc.). Investigaciones realizadas recientemente en el ámbito de la neurociencia, demuestran que el movimiento y la motricidad temprana son de gran importancia para la generación de nuevas neuronas y de mayor riqueza en su estructura, favoreciendo así la capacidad cognitiva.

El primer aprendizaje que realiza el ser humano es el sensorio-motriz, teniendo que pasar de unos reflejos primitivos a un control postural, el cual se consigue mediante la repetición de diferentes movimientos, creando de entrada las diferentes redes neuronales y forjando así la capacidad cognitiva que irán en aumento el resto de nuestras vidas.

El *brain gym* se utiliza para alcanzar nuestro mayor potencial y obtener una mejor calidad de vida, de todas las personas y edades, en áreas como:

Concentración y focalización.
Coordinación física y equilibrio.
Habilidades de comunicación y desarrollo lingüístico.
Desarrollo personal y manejo del estrés.
Aprendizaje sin esfuerzo o estrés.
Fortalecer habilidades y procesos de aprendizaje.
Mejorar la memoria, el nivel de comprensión.
Comunicarse más fácilmente.
Mejorar en matemáticas.
Poder leer y escribir con más facilidad.
Estar más motivado y tener más concentración.
Escuchar, coordinar y organizarse más fácilmente.

Mediante diferentes ejercicios físicos, conectamos distintas áreas del cerebro y potenciamos así nuestra capacidad innata de aprender, liberar bloqueos, procesar información y responder a nuestro mundo de una manera efectiva, es decir, esto permite obtener nuestro funcionamiento de manera óptima. Mediante esta técnica creamos nuevas vías neuronales experimentando de esta forma nuevos patrones de respuesta a medida que se adquiere una comunicación neuronal más rápida y de forma más natural. Los ejercicios que se utilizan son

muy poderosos y activan las distintas dimensiones de la inteligencia estimulando el flujo de información dentro del cerebro y el cuerpo. A continuación hay un ejercicio para entrenar tu cerebro con un poco de *neurobics*, sólo debes ingresar a este código QR!

CAPÍTULO VII

INGENIERÍA DE LA MENTE Y NEUROPROGRAMACIÓN

Alguna vez te preguntaste; ¿cuánto amor puede habitar en ti? *¿Cuánta magia emanas aquellos días en que haces lucir todo tu* brillo? *¿Cuánto bien puedes* hacer en el mundo con tu amabilidad? Si alguna vez te preguntaste estas cosas, quizá sea la confirmación más contundente de que posees una profunda conciencia de estar presente en esta vida.

La mente es, en parte, el resultado de lo que el cerebro hace, pero no se agota sólo en la actividad del órgano. Reducir la complejidad de la experiencia humana al funcionamiento de una parte de nuestra biología, sería un error y una falacia. El cerebro procesa información constantemente, y pensar es un modo de computar (si vamos a usar una metáfora cibernética), y a su vez, este procesamiento sufre las influencias de todo el resto de nuestro organismo y nuestro ser, desde los intestinos, nuestro corazón, hasta los misteriosos rincones de nuestro espíritu. Me gusta llamarle “ingeniería de la mente” a toda la mecánica de altísima complejidad que se halla subyacente a nuestra experiencia psíquica. A continuación, ofrezco distintas herramientas de neuroprogramación para usar esa ingeniería a tu favor, para que puedas ser maestro de tu propia mente, en lugar de esclavo de tus pensamientos.

LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

Comencemos hablando brevemente sobre la programación neurolingüística (PNL). La PNL es la disciplina que modela la excelencia descifrando las estrategias mentales que utilizan las personas que tienen altos niveles de éxito y asertividad en su vida.

Observa y reproduce los patrones de lo que hacen con su cerebro (neuro) y lenguaje (lingüístico) quienes logran destacarse en sus profesiones, en el deporte,

en el amor, las ventas, la salud, y todas las áreas de la vida.

Es un enfoque de comunicación y desarrollo personal creado por Richard Bandler y John Grinder en California, Estados Unidos, en la década de 1970 y que continua actualizándose hasta el día de hoy.

Según Bandler, todas las personas exitosas tienen un conjunto de creencias poderosas, empezando por aquella que sostiene que las cosas son posibles, y poniendo hasta la última fibra de su cuerpo en buscar "cómo" se puede hacer para alcanzar un objetivo.

La programación neurolingüística es uno de los recursos más utilizados en las últimas décadas. Sus herramientas se implementan en la salud, en la psicoterapia, en el deporte, en las organizaciones, en educación, en la política, en el mundo comercial, en los medios de comunicación, etc.

Los beneficios más importantes de la PNL son:

1. Alcanzar las metas y estados deseados con nuevas estrategias mentales.
2. Mejorar la comunicación y las relaciones humanas.
3. Potenciar las aptitudes personales.
4. Ampliar las perspectivas y flexibilizar el mapa mental (nuestro modo único y particular de ver el mundo).
5. Aceptar el cambio.
6. Mejorar la actitud ante la vida.
7. Desmantelar síntomas psicológicos con atajos.

La PNL plantea que no existe el fracaso ni personas que funcionen mal, simplemente que hacen, piensan y sienten cosas que no las acercan a sus objetivos. Así que si no obtienes el resultado deseado, no cambies el objetivo, sólo prueba otra estrategia, hasta que funcione.

Uno de los pilares básicos de la PNL, implica saber que todos tenemos una representación del mundo que nos rodea, es decir un "mapa", con nuestros propios filtros de creencias, y éste nunca coincide exactamente con la realidad, el "territorio".

A su vez, sabemos que nada de lo que deseamos que ocurra en el territorio (el mundo externo) puede darse sin que antes esté diseñado en nuestro mapa mental.

Empecemos por hacer una distinción fundamental: nuestro pensamiento se construye mediante la combinación de tres elementos:

1. Imágenes: en nuestra mente vemos fotos estáticas o películas en movimiento.

2. Sonidos: nos hablamos a nosotros mismos de manera continua, la mayor parte del tiempo, de manera inconsciente. Nuestros diálogos internos pueden ser con voces agradables o desagradables, con ternura o con palabras hirientes, con tonos, timbres y volumen diversos, nos preguntamos y contestamos, tenemos

infinidad de debates internos, porque básicamente, multitudes habitan en nuestra mente.

3. Sensaciones: no sólo vemos imágenes y escuchamos nuestra voz interna, también nuestras sensaciones son un flujo de información constante que se combina con las otras dos fuentes, para generar “estrategias mentales”. Y para diseñar algo en nuestro mapa mental, tenemos que saber construir las “estrategias mentales” (combinaciones de imágenes, sonidos y sensaciones) usando todo nuestro sistema representacional, al cual denominamos VAKOG.

Le llamamos VAKOG a nuestro sistema de representaciones porque es:

Visual

Auditivo

Kinestésico

Olfativo

Gustativo

La PNL cuenta con infinidad de técnicas para cambiar nuestra mentalidad jugando con el VAKOG: modificando imágenes, sonidos y sensaciones, de modo tal que nos acerquen a nuestros objetivos deseados.

LOS ESTADOS NEGATIVOS NO ACEPTAN ÓRDENES

Cuando estás triste y alguien te dice “no estés triste, ¿qué te pasa?” y si estás enojado y te dicen “no te enojes, ¿qué te ocurre?”, ¡claro que es peor!

Eso sucede porque “los estados negativos no aceptan órdenes”. Tampoco funciona si te lo formulan en positivo: estás triste y te dicen “alégrate”, o estás enojado y te dicen “tranquilízate”. Los estados negativos sólo cambian si tu mente inconsciente recibe una nueva dirección, hablándote de un modo diferente, o conduciendo la atención hacia una imagen en movimiento que te invite a cambiar el estado anterior.

¿Y cómo le hablo a mi mente inconsciente?

Dibuja en tu pantalla mental una buena película en movimiento, con todos los sentidos, que invite a tu mente a generar un nuevo estado, y así vas a poder cambiarlo deliberadamente.

Ejercitemos juntos: yo sé… que tu mente sabe, que hay un pensamiento que te genera mucho placer si lo traes en este momento. Cierra los ojos, respira profundo y fíjate, ¿qué apareció? Ahora agrégale colores, brillo, movimiento, sabores, aromas. Agranda el tamaño de la imagen, respira hondo, ubícala delante tuyo y mírala como en un cine 3D.

¿Ya está más nítida? Ahora sumemos una pizca de sentidos: quizás un poco de *surround* (sonido envolvente). Es el momento para transformarla en una imagen de 360°, y que te gire alrededor de tu cuerpo. ¡Así... exactamente! ¡Lo

estás haciendo fabulosamente! Ahora subamos la intensidad de la imagen y ajustemos la nitidez con un botón mágico.

¡Exactamente, así!

¿Cuán bien te salió?

Bueno, ahora me encantaría que registrescuánto lograste cambiar tu estado, sólo invitando a tu mente a cambiar de dirección, sin darle órdenes, usando herramientas de ingeniería de la mente.

OPERADORES MODALES: HABLÁNDOTE PARA ALCANZAR TUS OBJETIVOS

¿Si te detienes un minuto... qué sientes?

¿Si miras hacia adentro... qué ves?

¿Si se te cae una lágrima... de qué es?

¿Si te aceptas por completo... quién eres?

¿Si te quieres transportar... adónde apareces?

¿Alguna vez percibiste que cuando alguien te dice algo que no coincide con tu modo de ver la realidad, la imagen que traías en tu cabeza se te distorsiona?

A veces decimos frases como: “Me pincharon el globo”, cuando esto sucede.

En PNL existe lo que llamamos “operadores modales”, y son de dos tipos:

1. Operadores modales de posibilidad

Son palabras o frases que imponen límites por reglas no dichas y, sobre todo, por creencias limitantes. Por ejemplo: “no puedo”, “no me sale”, “no lo voy a lograr”. Cuando hablamos de esta forma, hacemos desaparecer toda posibilidad para lograr un objetivo determinado. Cuando alguien logra cambiar estas formas verbales, amplía inmediatamente su modelo del mundo y expande su capacidad de acción. Este es uno de los objetivos de las técnicas de PNL. ¿Cómo se desafían estos operadores para que aparezcan alternativas en tu mente? Encontrando el impedimento específico que no se ha verbalizado. ¿Qué te lo impide?

Otros ejemplos de operadores modales de posibilidad son los siguientes términos: “ojalá”, “quizás”, “tal vez” y “podría ser”.

2. Operadores modales de obligación o necesidad

Estos operadores modales son reglas de conducta no explícitas: “debería”, “no debería”, “debo”, “no debo”, “tengo que”, en las cuales no defino las consecuencias de incumplir dichas reglas y también limito mi capacidad de acción basándome en creencias o mandatos que “hay que” cumplir obligatoriamente. El uso de estos operadores modales suele ir de la mano de un sentimiento de culpabilidad implícito.

¿Cómo lo desafiamos? Con preguntas como: ¿qué pasaría si hiciera lo contrario a la regla? Por ejemplo, si alguien dice “No debería comer eso” y lo desafiamos “¿qué pasaría si lo comes?”

Al desafiar estas expresiones, ayudamos a esta persona a tomar conciencia de que está eligiendo no comer eso para evitar sentirse mal consigo misma o sentir culpa. El uso de estas expresiones genera la sensación de que carecemos de control sobre nuestra vida, ya que hay factores que nos obligan a hacer cosas o nos lo impiden. Nuestra forma de hablar no es inocente, siempre hace referencia a nuestra experiencia personal, y afecta a nuestros estados. De hecho, lo importante no radica en que aprendamos a “decir” las cosas de otro modo, sino a “pensarlas” diferente, y que a partir de allí articulemos de otro modo nuestro lenguaje, impactando de manera más asertiva en los otros y con nosotros mismos. Desde la PNL, y específicamente desde el metamodelo del lenguaje, buscamos mejorar la comunicación con los demás, ampliar y enriquecer nuestro modelo del mundo, y desafiar tanto los operadores modales como las generalizaciones o cuantificaciones universales que consideremos limitantes. Los cuantificadores universales se usan cuando un ejemplo se toma como representativo del universo de posibilidades. Las típicas cuantificaciones son palabras como: “siempre”, “nunca”, “todos”, “nadie”, “todo”, “nada”, etc. Estas palabras no admiten excepción, engloban el total de los casos. Por ejemplo: “nunca nada me sale bien” o “todas las personas son iguales”. ¿Cómo desafiamos los cuantificadores universales? Buscando la excepción o un contraejemplo. ¿Nunca jamás? ¿Alguna vez hiciste algo bien? O ¿todos, todos, sin excepción?, etc.

Volviendo a lo que decíamos sobre sentir que “nos pinchan el globo”, a continuación te ofrezco un ejemplo de lo que ocurre cuando no hay un *match* entre los operadores modales que utilizo yo, y los que utiliza el otro, y como eso modifica inmediatamente la representación mental que traía de algo en particular.

El ejemplo es: voy a comprar un auto y le digo al vendedor: “*necesito* un auto de tres filas, robusto y color plateado” (tal cual lo tengo dibujado en mi mapa mental), y el vendedor me contesta: “*Quizás podríamos* conseguírselo, vamos a hacer lo *posible* y *ojalá* logremos encontrárselo cuanto antes”.

Lo primero que me va a ocurrir es que la imagen del auto que yo tenía hasta el momento, se va a distorsionar en mi mente, puede volverse menos nítida, más difusa, borrosa, quizá la vea más lejos, o incluso puedo dejar de ver mi imagen inicial y ver otra cosa, o no vea nada, pero seguramente, no veré más en mi cabeza ese auto que yo quería.

Esta escena puede terminar en que salga a buscar la concesionaria de automóviles más cercana, donde haga un *match* con un vendedor que utilice el

mismo operador modal (en este caso, de necesidad), que yo estaba usando, y compre allí.

Este caso aplica a todo: cuando le hablamos a los otros y no *matcheamos* con su operador modal, le cambiamos su representación y lo mismo para cuando nos hablamos a "nosotros mismos" con diálogos y monólogos internos que son discordantes; nos imaginamos algo y después nos pinchamos solitos el globo.

Te invito a observar qué pasa cuando le hablas a los otros con un operador modal coincidente con el que usa la persona en ese momento y cuando se lo cambias por otro.

Observa detalladamente su rostro, su postura, y su respuesta no-verbal, y te vas a dar cuenta de si le potenciaste la imagen que tenía originalmente, o si se la alejaste en su representación mental.

CONOCIENDO EL LENGUAJE DEL INCONSCIENTE

Si queremos cambiarnos un estado, es clave saber cómo hablarnos a nosotros mismos. Porque así como usamos un lenguaje compartido para entendernos entre nosotros, ocurre lo mismo con tu inconsciente.

Para que tu mente inconsciente coopere con tu mente consciente, brindándote todos sus recursos disponibles para generarte un cambio de estado, es fundamental conocer y comprender "su idioma". De esta forma, obtendrás lo mejor de ese océano infinito de experiencias, poderoso y sutil, que opera de manera maravillosa.

El concepto de inconsciente en psicología tuvo un poco de mala prensa. Fue asociado con una suerte de lugar oscuro, reprimido, sexual, oculto, inaccesible, etc. Por el contrario, yo lo veo como el caudal más increíble e inmenso de recursos que posee el ser humano. Es una suerte de gran reservorio de cualidades, recursos y atributos con el que, si sabemos dialogar, sale a la luz, un universo de infinitas posibilidades.

La mente inconsciente, como la conciencia, opera con reglas (procesos) y con contenidos. Y tienen determinadas características:

Sus contenidos son "acerca de algo", y tienen connotación semántica como los de la conciencia.

Operan con el principio de no-contradicción y simultaneidad, es decir, una misma palabra, por ejemplo, "padre" a nivel consciente puedo usarla en un sentido a la vez, pero a nivel inconsciente puede significar: el padre de la patria, Dios, tu padre, el sacerdote, etc.

Solo quiero dejar sembrado en tu mente lo siguiente: si aprendemos un poco más acerca del lenguaje del inconsciente, vamos a tener las llaves de acceso a lugares asombrosos de nuestra mente.

LAS CUATRO MALDICIONES

Existen ciertas palabras que, en nuestra mente, funcionan como “bendiciones” y otras cómo “maldiciones”. No te asustes, no se trata de un tema religioso, de macumbas ni de gualichos. Son cuatro palabras que usamos para hablar a otros y a nosotros mismos y que nos desmotivan, o congelan imágenes mentales, dificultando la transformación hacia otros estados más generativos. Las llamo “las cuatro maldiciones”:

1. Tengo que
2. Debo
3. Trato
4. Intento

Las expresiones “tengo que” y “debo” denotan un cierto tipo de obligación (como ya lo vimos cuando nos referimos a los operadores modales), algo que me viene impuesto y que yo me veo forzado a cumplir. Y los términos “tratar” e “intentar” paralizan el movimiento de una película mental.

¿Y en qué cambia ver una foto a ver una película en movimiento?

Básicamente, podemos decir que, al darle movimiento a una imagen mental, le damos vida. Nuestro cerebro interpreta que eso que estamos viendo es real y produce todas las activaciones fisiológicas en consonancia a nivel biológico.

Nuestro cerebro de reptil, la parte más antigua del órgano en términos de evolución filogenética, esa parte que compartimos incluso con las lagartijas, sólo detecta y reacciona ante el movimiento. Nada entiende del lenguaje, ni de las emociones, sólo decodifica aquello que se mueve, y envía toda la información al resto del cerebro, activando emociones y pensamientos en consonancia.

A su vez, esa porción cerebral es la que controla todos nuestros movimientos involuntarios y automáticos, desde el parpadeo de los ojos, hasta los latidos del corazón y los movimientos peristálticos del sistema digestivo. También regula nuestro instinto, y funciones muy básicas de nuestra fisiología.

Por eso, cuando vemos una película en movimiento en nuestra mente, el cerebro interpreta que eso “es real” y está ocurriendo ahora, en el “presente”.

Veamos entonces cómo construir una película en movimiento, usando el lenguaje.

Para darle rodaje a una imagen, y transformarla de una “foto mental” a una “película mental”, usamos los gerundios (-ando, -endo) y términos conectivos (y, mientras, antes que, etc.). Esto permite que el lenguaje sea onírico y continuo, sin puntos ni comas, (como el lenguaje inconsciente, de la hipnosis y los sueños).

Por el contrario, cuando usamos palabras como, “tengo que”, “debo”, “trato” o “intento”, allí nuestro cerebro de reptil, esa estructura que tiene unos doscientos millones de años de evolución, crea una foto estática.

Cuando vemos fotos sin movimiento, el cerebro envía señales diferentes de cuando vemos una película. Simplemente, tiene características menos reales.

Ahora prueba repitiendo conmigo: “El conejo está saltando lentamente por el bosque”.

¿Ves una película en movimiento, verdad?

Si le pones todo el VAKOG, y usas conectivos y gerundios, podríamos hacer una resonancia magnética funcional (la máquina que permite ver la actividad del cerebro en vivo), y no podríamos detectar si lo estás viendo realmente o si lo estás imaginando. Para tu cerebro, simplemente está ocurriendo y en este momento, dada la dificultad que posee este órgano para distinguir entre ilusión y percepción.

Ahora probemos con palabras que paralizan. Repite conmigo: “El conejo *debe* saltar por el bosque”. ¿Aparece quieto o se mueve? Ahora: “El conejo *trata* de saltar”, o “El conejo *intenta* saltar...” o “El conejo *tiene que*...”, ¿no se mueve?

Algunas personas dicen ver una suerte de *gif* (imágenes de movimientos cortos y repetitivos), pero rara vez se ve como una película continua.

Imagínate qué pasa entonces si decimos: “*Debería* adelgazar, *tengo que tratar* de comer más sano, así que voy a *intentar* empezar una dieta este lunes”. ¿Adivina qué pasa si en este momento te ponen una deliciosa hamburguesa en frente y te dices esto?

¡Sí, te la vas a comer!

Sólo te diste órdenes, y paralizaste imágenes, por lo cual, para tu cerebro son representaciones ligadas a la obligación (y el cerebro siente curiosidad por transgredir) y no son lo suficientemente poderosas para generarte un cambio de estado, como para fortalecer tu voluntad y que esa hamburguesa no resulte tan tentadora.

HAZ QUE LAS COSAS SUCEDAN

Las palabras pueden ser mágicas, y según cómo las usemos hacen que aparezcan o desaparezcan las imágenes y diálogos internos de nuestra mente.

Cuando estamos en un estado alterado de conciencia, que llamamos “trance”, y usamos “puntos” y “comas” en el lenguaje, le quitamos continuidad a las películas mentales, y se genera como un bache negro entre una imagen y otra. Por ejemplo: “El cielo es azul, la arena está tibia, el sol brilla en el horizonte, el mar se mueve lento”. ¿Viste las imágenes verdad?, pero entre una y otra seguramente hubo un espacio vacío. Aparece una imagen como foto mental, luego un corte y aparece la siguiente foto.

Ahora probemos dándole *play* a esta película usando conectivos y gerundios: “Mientras el cielo se va tiñendo de un rosa pálido... y la arena se va sintiendo tibiamente bajo mis pies... y voy viendo cómo el sol brillante va bajando

lentamente en el horizonte, mientras en el mar se mueven suavemente las olas". Lo que cambió la película, fue el uso de los términos conectivos: "y" (que nos da la secuencia), y "mientras" (que junta todo en un continuo). También usé el gerundio para dar movimiento a la película, y adverbios terminados en "mente" para darle efectos especiales y volverla más HD.

¿Efectos especiales? ¡Sí!

Probemos con este ejemplo usando el adverbio terminado en "mente": "El elefante va caminando" (sin efecto especial). Y ahora: "El elefante va caminando alegremente", o "el elefante va caminando tristemente". Quizá notes cómo cambió su rostro en la imagen mental, la velocidad de su andar, o la posición de la trompa.

Ahora usemos de nuevo el ejemplo de la comida que nombramos antes. Pero, en lugar de usar las palabras que llamamos "maldiciones", le damos rodaje mental, con voz interna suave: "Y mientras veo cómo voy eligiendo una comida saludable, ya puedo ir escuchando una voz interna que me va diciendo suavemente: qué bien me estoy sintiendo... y cuánto mejor me siento, más liviano y ágil voy experimentando mi cuerpo, y veo cómo me voy acercando a esa imagen que cuando veo, tanto me gusta de mí... (respira hondo y visualiza la imagen)... y mientras me voy viendo, ya puedo ir respirando y caminando dentro de ese cuerpo, apropiándomelo... liviana o enérgicamente".

Seguro, allí, la hamburguesa está más cerca de ser desechada como opción, sin darte órdenes ni directivas, sólo invitando al estado deseado.

S*é* amable contigo.

PENSAMIENTO, EMOCIÓN Y CUERPO: LAS TRES VÍAS DE ACCESO AL CAMBIO

Tendemos a caer en el error de pensar que la mente se resume a pensamiento.

Yo prefiero usar el modelo de las tres mentes, que operan como un "todo".

1. La mente cognitiva: es el mundo de nuestros pensamientos, compuestos por imágenes (fotos y películas) y sonidos (diálogos y monólogos internos).

2. La mente emocional: nuestras emociones son una fuente de información muy profunda, nos permiten entender lo que realmente nos ocurre y aquello que la mente cognitiva está siempre explicando, razonando, juzgando, clasificando y evaluando.

3. La mente somática: nuestra corporalidad nos manifiesta del modo más puro nuestros estados.

Sólo un 10 % de lo que generamos en el otro, es a causa de nuestro lenguaje verbal, el otro 90 % es producto de nuestro lenguaje gestual, es decir, depende mucho más de la forma que del contenido. Y cada una de nuestras emociones,

tiene una resonancia en el cuerpo, ya que las emociones son “dinámicas corporales”.

Ya sabes, si no te gusta lo que estás recibiendo del otro, primero pregúntate qué estás emitiendo a través de tu lenguaje no verbal.

Accedemos a nuestra “experiencia” por las tres vías, y por cualquiera de ellas podemos generar las transformaciones de estado, y lograr alcanzar nuevos estados deseados.

Recuerda que el cambio en uno de esos canales de información produce un cambio en todo nuestro sistema porque se interrelacionan entre sí de manera recursiva.

Cuando alguien está muy conectado con su mente cognitiva, y disociado de su mente emocional o somática, a veces le sugiero que en lugar de seguir conversando con la parte de su mente que piensa, invitemos a dialogar a esa otra que siente o quizás con las señales que nos envía su cuerpo.

Es una forma de guiar a que la atención se dirija allí, a otra fuente de información.

A veces son las emociones las que nos dan el mapa de ruta, y el pensamiento consciente no identifica, o nos impide acceder, a aquello que la persona verdaderamente necesita comprender, para resolver un síntoma, o un problema en la vida.

AUTOCONFIANZA

A veces nos desarmamos, sentimos que no existe la pieza faltante de nuestro rompecabezas. Buscamos afuera, miramos por dentro, y nada... la pieza parece ausente de nuestra conciencia. Sin embargo, en otros momentos, lo remoto nos sorprende haciéndose cercano, más que cercano, lúcidamente presente. En ese instante, la magia ocurre y nos damos cuenta de que la conciencia era aquel lugar en el cual no habitaban las respuestas.

Un gran error que solemos cometer es pensar que la confianza es una característica de la personalidad. La confianza sólo significa que crees en ti mismo, en tus ideas o en tus capacidades. Cualquiera puede aprender a tener más confianza en sí mismo. Es una habilidad, y como toda habilidad, se puede entrenar. La confianza en uno mismo se construye con actos de valor cotidianos. Las personas seguras y que confían en sí mismas, no son seres de otro planeta, sino que poseen cualidades que se pueden cultivar y desarrollar, como un músculo, ejercitándola y fortaleciéndola con el tiempo. La confianza es una tarea que nunca termina. No hay una respuesta definitiva sobre el tiempo en el que puedes ganar confianza en ti para toda la vida. Una buena forma de empezar el camino es tomando registro de todo aquello que valoras y aprecias de ti mismo, ya sean aspectos relacionados con tu forma de pensar, valores, actitudes,

acciones, etc. Primero registro, conecto con el valor que tiene esa cualidad y luego la “expando”, focalizando en lo que “sí tengo” y no en lo que me falta.

Veamos cinco hábitos de las personas seguras:

1. No se comparan ni compiten con los demás. Viven desde el paradigma de la cooperación, y la colaboración. Piensan la vida en términos de abundancia (hay recursos para todos) y no de escasez.

2. Saben decir que no. Ponen límites claros (no le temen al juicio del otro), tienen muy en claro sus prioridades y las defienden con determinación.

3. Manejan su lenguaje corporal de manera asertiva. Saben que a la hora de influir en los demás, los recursos no verbales son el 90 % de la garantía del éxito, y lo tienen bien entrenado.

4. Van tras sus metas con tenacidad. Si no alcanzan un objetivo no se dan por vencidas, cambian la estrategia hasta que lo logran.

5. No tienen miedo de equivocarse. Aprovechan los errores como fuente de continuo aprendizaje y se lanzan a los riesgos porque confían en su intuición. Usan mucho su *gut feeling* (su visceralidad) para decidir.

Sentirte suficiente implica amarte como eres y valorar tus rasgos. Obsérvate, acéptate y perfecciónate con amor, amabilidad y una constancia tenaz. Así nada puede fallar.

EL ARTE DE DISEÑAR TUS OBJETIVOS

Las personas con mapas mentales más ricos y flexibles ven oportunidades en donde otros no las ven, incluso en donde otros ven un problema.

Como psicólogo siempre me interesó mucho saber cómo funcionan aquellas personas que alcanzan altos niveles de felicidad y éxito, cómo conducen sus vidas y, sobre todo, su mente. ¿Cómo dirigen su pensamiento? ¿Cómo se hablan a sí mismas? ¿Qué imágenes guían sus conductas cotidianas? ¿Cómo alcanzan sus metas?

Es evidente que tienen algunas características que los diferencian del común de la gente, algunas de ellas suelen ser:

Tienen vínculos afectivos, sólidos y estables.

Poseen un mapa mental flexible y receptivo al cambio.

Se hacen preguntas inteligentes a sí mismas (luego veremos de qué se tratan), en sus diálogos internos, de manera frecuente.

Tienen un propósito de vida. Suelen encontrar el amor por la contribución, y de algún modo, no se conforman con un placer individualista.

Saben conducir sus imágenes mentales a través de maravillosas “visualizaciones”, y dirigir sus acciones conscientes hacia las metas que se proponen alcanzar.

Son tenaces, confían en el poder de la disciplina y la consistencia.

Tienen un alto coeficiente de adaptabilidad y reinvención.

Éstas, y seguramente muchas otras, son las cualidades diferenciales de las personas que logran la excelencia en distintos ámbitos de la vida. Pero de ninguna manera, estas características son un patrimonio innato al cual están destinados a disfrutar solo unas pocas personas. Por el contrario, todos nosotros tenemos la posibilidad de potenciar estos pilares que suelen conducirnos a buenos resultados cuando se trata de alcanzar metas y objetivos.

¿Cómo lo hago?

El primer paso para lograr un objetivo es cambiar la creencia limitante más frecuente en los humanos, la del "no puedo hacerlo". Si logramos salir de esa falsa certeza, y la cambiamos por la pregunta posibilitante "¿cómo voy a hacerlo?", todo cambia.

Una vez que tienes tu norte claro, empiezas a hacer algo llamado *chunking*. "Chunk" es un pedazo de algo, en este caso, lo tomamos como una porción de realidad que debemos pasar, hasta lograr el objetivo.

Recuerda que los estados negativos no aceptan órdenes, y para formularte un proyecto u objetivo en tu mente, corre la misma regla. Eso implica dejar de pensar en lo que "no quiero hacer" o "no quiero que suceda", y poner el foco en lo que "sí deseo que ocurra".

Procura que tu propósito sea *ecológico* (bueno para ti y tu entorno), también que sea posible y testeable (medible).

La mente inconsciente con todos sus recursos colabora para alcanzar las metas que puede visualizar con claridad, y conviene empezar por pasos cercanos y metas pequeñas, para que no perciba al objetivo como algo remoto e inlograble.

El diseño de mapas mentales es algo que me apasiona, y quiero compartirte algo que te va a servir muchísimo para cambiar tu modo de entender el funcionamiento de la mente.

Desde hace tiempo vengo trabajando con mis pacientes (y conmigo mismo) en la construcción de mapas mentales. ¿Por qué? ¡Porque es una herramienta súper poderosa!

En pocas palabras, confirmo día a día que: cuando diseñas una buena imagen en movimiento, la pasas por tu pantalla mental, y el cerebro interpreta que eso ya está ocurriendo, se pone operativo para buscar inconscientemente los recursos del mundo, para que así sea.

Allí es cuando ocurren esas "sincronicidades" que parecen mágicas. ¿Alguna vez te ocurrió que al tener claro un objetivo y al haberlo intencionado lo suficiente, te encontraste en el lugar correcto, en el momento indicado, o te encuentras con personas o cosas en el mundo que te acercan a concretar tu sueño?

Si usamos todos nuestros sentidos en la película (VAKOG), esa imagen se vuelve cada vez más potente y real.

A medida que vas agregando más riqueza sensorial a la imagen elegida y la repites una y otra vez, (especialmente en los momentos intermedios entre la vigilia y el sueño), tus recursos inconscientes empiezan a cooperar para generar acciones concretas en el mundo, que te conduzcan a plasmar en la realidad aquello que pusiste a rodar en tu mente.

Haz este ejercicio conmigo: busca en tu mente una imagen que sintetice un objetivo muy deseado por ti, asegúrate que sea grande y posible. Una vez que tengas la imagen, vamos a empezar a darle vida: primero incluye un poco de movimiento... ahora unos colores... un poco de sonido... algún aroma... quizás algún sabor también, ¡muy bien!

Ahora estás teniendo una película rodando, en movimiento.

Te pregunto: ¿te ves asociado en la imagen?, ¿estás adentro de la escena o afuera? Si estás adentro, ¿puedes ver claramente tu rostro? ¿Podrías escuchar tu tono de voz? ¿Cómo estás vestido? ¿Cuán nítida es la imagen? ¿Podrías subirles ahora un poco el volumen a los sonidos? ¡Lo estás haciendo muy bien! ¿Puedes ampliar más la imagen? Como si fuera una pantalla enorme en frente tuyo... así, ¡excelente!

Y mientras vas recorriendo la totalidad de la imagen, tu respiración se vuelve más lenta y profunda... tu columna está bien erguida, y las sensaciones de placer por lo que estás viviendo van haciéndose más intensas. ¿Lo vas sintiendo en todo tu cuerpo? ¡Lo hiciste excelentemente!

Pásala una y otra vez, en especial en los momentos más fértiles de tu mente inconsciente, es decir, cuando recién te despiertas (etapa hipnagógica) y antes de dormir (etapa hipnopómpica), ya que son los momentos en que la magia de la autoprogramación ocurre con mayor facilidad.

EL PODER DE TUS VOCES MENTALES

Dime cómo te hablas y te diré quién eres.

Del mismo modo que ocurre con las imágenes mentales, no podemos dejar de destacar el poder que tienen las voces en nuestra forma de sentirnos frente al mundo y con nosotros mismos.

Tenemos una suerte de piloto automático para dar por sentado nuestro “diálogo privado”, simplemente lo hacemos y no lo cuestionamos mucho, sin medir cuánto nos influye en nuestro sentir y en nuestro actuar.

¿Te preguntaste alguna vez qué es lo que te dices para que algo te genere miedo, angustia, ansiedad, enojo, inseguridad o tristeza?

¿O cómo “haces” estados favorables y posibilitantes, a través de estrategias mentales positivas? ¿Qué te dices para generarte entusiasmo, coraje, alegría, o determinación?

Porque al pensar, además de estar viendo películas y fotos, agregamos un guion mental muy potente que nos puede conducir al éxito o al fracaso más rotundo de nuestros objetivos.

Vamos con un ejercicio: busca en tu mente una situación limitante en la cual no estás pudiendo avanzar, o no logras afrontar con éxito. ¿Ya la encontraste? ¡Bien!, ¿qué emoción aparece cuando la piensas? Ahora conéctate con las palabras o frases que te dices internamente cuando piensas en esa situación.

Continúa conmigo un poco más: registra cómo suena esa voz en tu mente (todos tenemos la capacidad de detectarlo si le prestamos atención). ¿Qué tono tiene? ¿Es imperativo, dudoso, temeroso, crítico, o cómo es? ¿Su volumen? ¿Es un susurro, un grito, o tiene volumen medio? ¿Es tu voz? ¿Es la voz de otro que está Internalizada?

Por último: te invito a que le pongas un rostro determinado, con tu cara o la de otro, da igual.

Ahora, ¿te queda más claro cómo te estás generando esas emociones? ¿Detectaste cómo esa voz es una estrategia muy potente de tu mente para generarte la limitación?

Cambiando cómo te hablas, vas a mejorar tu vida y alcanzar tus metas mucho más fácil y rápidamente.

Quiero compartirte una de las “intervenciones/atajo” que yo denomino *psicohacks*. Son técnicas para *hackear* tu pensamiento de manera veloz y generarte un cambio de estado.

Una vez que descubriste cómo te hablas cuando quieres alcanzar un objetivo (el tono que usas, el volumen, el timbre, etc.), has realizado la mitad del recorrido.

Ahora tenemos que hacer algo con eso.

Paso 1: vuelve a conectar con la frase o palabra que cuando te dices, es una excelente estrategia para sentirte mal, (triste, ansioso, enojado, culpable, etc.). ¿Ya la tienes?

Paso 2: ahora te pido que cierres los ojos y la repitas en voz alta, con la misma voz que escuchas en tu cabeza, mismo volumen, todo igual.

Paso 3: ahora sígueme con atención: ¿recuerdas la voz del personaje de dibujos animados que más te divertía cuando eras niño/a?

Paso 4: ahora te pido que digas (en voz alta) la misma frase o palabra que te hace sentir mal, usando la voz del personaje del dibujo animado... hazlo al menos tres veces, subiendo cada vez más el volumen de tu voz.

Quizás te estés riendo en este momento (si no es así, elige la voz de alguien que realmente te haga doler el estómago de la risa y repítelo con su voz). ¿Qué te pasa cuando imaginas que es ese personaje quien te dice esa palabra o frase?

Del 1 al 10, ¿cuánto disminuyó la emoción desagradable que tenías al principio?

Éste es sólo un *psicohack* que puedes aplicar a tus voces internas para cambiarte el estado rápidamente.

Recuerda que tu pensamiento influye en tu emoción (y viceversa) y *hackeando* al primero puedes sentirte muy diferente.

¿PODEMOS HACKEAR EMOCIONES?

Hasta ahora hablamos de intervenir con el uso de *hacks* (atajos), diferentes pensamientos y estados que consideramos limitantes o poco generativos. Sin embargo, es importante hacer una salvedad: las emociones son una fuente de información vital para el ser humano, y hay que tomar ciertos recaudos y ejercer un criterio personal muy consciente a la hora de elegir cómo dirigir los cambios con intervenciones veloces.

Podemos cambiar nuestros estados a propósito, y podemos hacerlo *hackeando* nuestros pensamientos, modificando nuestros diálogos internos y películas mentales. Eso es cambiar una emoción, cambiando una cognición o pensamiento.

También podemos cambiarnos el estado entrando directo desde la emoción, usando la autoobservación y conectando con las emociones, es decir, también cambiamos nuestras emociones activando las mismas, hasta que se transforman.

Y como tercera vía de acceso, podemos entrar a través del cuerpo, desde los cambios posturales y biológicos, prácticas corporales como el ejercicio físico, el yoga o la danza, que nos modifican el laboratorio bioquímico interno. Es decir, puedo cambiar lo que siento, y lo que pienso, alterando mi dimensión somática.

Esa es una síntesis de cómo entiendo la direccionalidad del cambio humano desde mi enfoque funcional en la psicología de innovación, comprendiendo que podemos dirigir cambios de manera tridireccional:

1. Top-Down: cambios de la mente al cuerpo.

2. Changes from the middle: cambios a través de la transformación emocional.

3. Bottom-up: cambios del cuerpo hacia la mente.

Pensar la mente desde una perspectiva holística no significa repetir como un loro que somos cuerpo-mente-alma, sino generar intervenciones que permitan acceder al cambio de la experiencia humana, desde esas tres vías de acceso a la experiencia.

Ahora, regresemos al tema de si es conveniente *hackear* las emociones.

El primer paso, siempre, es aceptar la emoción. Negarla, querer *hackearla* o intervenirla, sin antes entender el mensaje que nos brinda, puede ser un grave error.

Como mamíferos y primates homínidos, somos seres emocionales, vivimos atravesados por las dimensiones del afecto y la temporalidad, porque necesitamos del amor para sobrevivir, mantener nuestra identidad y porque somos conscientes de nuestra finitud.

Las emociones son fuentes muy primitivas de información (casi 70 millones de años de evolución del cerebro mamífero), y debemos ser cuidadosos con ellas y no connotarlas negativamente.

A nadie le gusta sentir tristeza, miedo o enojo, sin embargo, cada emoción cumple una función regulatoria de conductas clave para la supervivencia.

Vivimos en la era de la "psiquiatrización de las emociones". Sentir tristeza por un tiempo, que el individuo (o la medicina), consideran prolongado, lleva a que muchas personas busquen rápidamente una solución mágica con una pastilla que anestesie o desactive el dolor.

Sin duda, existen infinidad de personas que realmente requieren la ayuda de químicos neuromuladores, como en el caso de quienes sufren depresiones clínicas severas. Sin embargo, el imaginario social empezó a connotar las emociones displacenteras como negativas por el solo hecho de que nos desagradan, y eso es un grave error. Me gusta usar la metáfora de que los pensamientos son como pompas de jabón, efímeros, aparece uno y desaparece otro de manera ultra rápida. En cambio, las emociones son lentas, circulares, tienen un inicio nudo y fin, y cuando se trata de complejos de sentimientos, como en el caso del duelo, las emociones son como discos rayados, deben pasar una y otra vez, hasta que, con el tiempo, se van transformando.

Un excelente modo de gestionar las emociones es expandiéndolas. Si estás enojado puedes encerrarte y gritar, golpear un almohadón si sientes una rabia muy intensa, provocarte la activación voluntaria del llanto si estás triste y generarte el contexto seguro para amplificar y liberar esa emoción.

Recuerdo cuando era adolescente y vivía alguna desilusión amorosa o me sentía triste por algún motivo, hacía intuitivamente esto de expandir la emoción. Muchas veces me encerraba en mi habitación, me ponía música que aumentase esa tristeza y lloraba el tiempo que fuese necesario hasta que venía el alivio. Lo hacía las veces que fuese necesario, porque me daba cuenta (sin saber nada de lo que hoy sé como psicólogo), que, de ese modo, atravesaba más rápido los procesos de duelo, los cuales llevan su tiempo en los seres humanos.

¿En qué circunstancias entonces puede ser bueno aplicar *hacks*?

1. Cuando nos encontramos frente a los famosos bucles de pensamientos, rumiaciones, o pensamientos intrusivos, que son perturbadores, además de improductivos e inconducentes.

2. Cuando algo claramente carece de importancia y estamos dándole una relevancia que nos afecta anímicamente sin sentido.

3. Cuando ya pude descifrar, aceptar y entender el mensaje de la emoción, y me estoy quedando empantanado en el malestar.

En esos tres casos, considero que tomar la alternativa de usar atajos e intervenciones que acorten el camino al cambio de estado puede ser una buena decisión. Pero recuerda siempre que el atajo, cuando hablamos de emociones, lejos de ser la distracción o llevar la atención a otra cosa, es conectar con ellas, atravesarlas, y aún mejor, expandirlas para transformarlas.

LA CIENCIA DE LA EJECUCIÓN

Hasta ahora vimos algunas herramientas fundamentales para poder diseñar en nuestro mapa mental, una realidad deseada. Este es el primer paso para alcanzar nuestros objetivos. La "visualización" es sólo el puntapié inicial para que algo que está en nuestra mente se plasme en el mundo. Pero de nada sirve esta programación inconsciente, si no sabemos luego planificar nuestra conducta y pasar al plano ejecutivo.

El proceso completo de manifestación se trata de soñar en grande, dividir en pasos, y accionar hasta concretar ese sueño. Si aprendemos a transmutar un sueño y transformarlo en una idea, luego dividimos esa idea en pasos, y como paso siguiente la llevamos al plano ejecutivo, tendremos el circuito completo para que la magia ocurra. Una idea que no desarticulamos para transformarla en plan, tiene muy pocas chances de convertirse en una realidad concreta, y lo más probable es que muera en el cajón de las falsas esperanzas.

Para ejemplificar esto, me gusta mucho recordar los pasos del proceso creativo de Walt Disney.

Disney no fue sólo un soñador creativo genial, sino que era también una persona realista y el crítico más implacable de sus propias ideas y proyectos. De esa forma, logró convertir sus creaciones en éxitos únicos. Su método se basaba en tres momentos:

Primero dejaba fluir al "soñador". De ese modo podía expresar su pensamiento creativo sin límites. En esta etapa, debía expandir al máximo los límites de su idea. Soñar en grande.

En la siguiente fase se convertía en un completo "realista" que analizaba sus propias ideas para saber si eran realizables. Se hacía preguntas como: ¿qué necesitaríamos para poner en marcha la idea? ¿tiene fallas? ¿Es realmente posible, lograble, viable? Éste era el modo de aplicar un principio de realidad a ese sueño inicial.

Finalmente, Disney utilizaba su rol de "crítico". En este tercer momento se preguntaba cosas como: ¿tiene sentido esta idea? ¿qué se puede mejorar? ¿cuáles son sus debilidades? ¿qué recursos necesito para poder concretarlas? De esta

forma, Disney podía ver sus ideas desde varias perspectivas, y corregir variables del proceso creativo, evaluando sus riesgos y posibles errores.

Si a este método le agregamos un cuarto momento, donde aparece quien yo llamo “el ejecutivo”, tendremos el proceso completo que fluye desde la fase del sueño hasta la concreción en la realidad. Aquí se juega el plano consciente, deliberado y conductual. Claramente, podremos avanzar hacia la concreción sólo si sabemos cuál es el primer paso que debemos ejecutar, el que nos acerca a la meta, y luego el siguiente, y así sucesivamente. Si en este momento estás con un objetivo muy importante entre manos, ya lo soñaste, pasó por tu mente una y otra vez, lo visualizaste, lo transformaste en una idea clara, y luego en un proyecto alcanzable… llegó el momento de avanzar tomando acción.

PROCRASTINACIÓN: PATEANDO LA PELOTA PARA MÁS ADELANTE

Y si hablamos de ejecución, de concreción, de avanzar en el plano de la acción, no podemos dejar de tocar el tema de la procrastinación, quizás uno de los principales enemigos para que los sueños se hagan realidad.

Etimológicamente, “procrastinación” deriva del verbo en latín *procrastināre,* que significa postergar hasta mañana. Sin embargo, es más que postergar voluntariamente. La procrastinación también deriva de la palabra del griego antiguo *akrasia*, que significa hacer algo en contra de nuestro mejor juicio.

La procrastinación no es un defecto del carácter ni de la personalidad. No es vagancia, no es flojera, es una manera de enfrentar las emociones desafiantes y estados de ánimo “desagradables” generados por ciertas tareas: ansiedad, aburrimiento, inseguridad, frustración, resentimiento y otros tantos estados displacenteros. La procrastinación es un problema de regulación de emociones, no un problema de gestión de tiempo.

No obstante, y a pesar de que nos afecta negativamente, la procrastinación está asociada a un alivio temporal que sentimos cuando postergamos algo y lo “pateamos” para más adelante. Y esto es lo que realmente hace muy vicioso el círculo.

En el presente inmediato, posponer una tarea nos trae un alivio, y ese alivio funciona como una recompensa. Y si hay algo que nos enseña el conductismo, es que cuando somos recompensados por algo, tendemos a hacerlo de nuevo.

Por esta razón, la procrastinación tiende a no ser un comportamiento de una vez, sino un círculo que fácilmente se convierte en un hábito crónico.

¿Y qué ocurre en nuestro cerebro cuando posponemos una acción?

Cuando procrastinamos, hay partes de nuestro cerebro que realmente piensan que las tareas que estamos postergando (y las consecuencias asociadas), son problema de otro. Es realmente un fenómeno de autoengaño cerebral.

Y algo que empeora las cosas, es que somos incluso menos capaces de tomar decisiones reflexivas y orientadas al futuro cuando estamos en una situación de estrés.

Cuando una tarea nos hace sentir ansiosos o inseguros, la amígdala —la parte del cerebro que detecta y reacciona ante los peligros— percibe esa tarea como una amenaza real a nuestro bienestar o a nuestra autoestima.

Incluso siendo conscientes de que al suspender la tarea nos traerá más estrés en el futuro, nuestro cerebro privilegia preocuparnos más por eliminar la amenaza presente. Los investigadores llaman a esto “secuestro de la amígdala”.

¿Y qué podemos hacer frente a este problema?

LA REGLA DE LOS 5 SEGUNDOS

Todos queremos cambiar, pero pocos queremos hacer las cosas de manera diferente.

Así como es imposible hablar de las trabas en la capacidad de ejecución sin hablar de procrastinación, no concibo pensar soluciones a la procrastinación sin nombrar en primer lugar la regla de los 5 segundos acuñada por Mel Robbins en su libro *The 5 second Rule*.

Te cuento un poco de qué se trata y cómo es que detrás de esta simple regla, encontramos historias impactantes de personas que han construido y alcanzado el éxito usándola.

La receta es muy sencilla: cuando surja la oportunidad, no lo pienses, no le des tiempo a tu mente a que se autosabotee, sólo haz una cuenta atrás (5-4-3-2-1) y actúa. Esta técnica te ayudará a evitar la postergación y a superar tu miedo a tomar una mala decisión. El simple hecho de decidir en tan pocos segundos, sin analizar y tomando acción, permite que tu cerebro no esté tan involucrado, y que sean tus vísceras el motor de la conducta. Tan simple y tan complejo como esta frase: “decidir y actuar”.

Sólo se trata de que tengas claro lo que dice tu instinto, tu corazonada, tu pálpito, o tu *gut feeling* (sensaciones desde las tripas), antes de actuar; una vez que eso está claro, es el momento de contar 5-4-3-2-1 y moverte físicamente. De otro modo, tu cerebro te lo impedirá.

Es muy importante que la cuenta sea regresiva y no al revés, porque son diferentes las áreas cerebrales implicadas cuando contamos hacia atrás. Así que si tu forma de contar es 1-2-3-4-5 no tendrá el mismo efecto. Esta técnica es fabulosa para aplicar cada vez que ya tienes claro un objetivo o compromiso que sepas que hay que cumplir, o cuando sientas que dudas en hacer algo y sabes que debes hacerlo; ese es el momento de aplicar la regla. El conteo 5-4-3-2-1 te va a ayudar a concentrarte en el objetivo o el compromiso y te distraerá de las

preocupaciones, los pensamientos y los miedos que tienes en la mente. En cuanto llegues al número “1”, simplemente, ¡muévete!

El movimiento físico es la parte más importante de la regla, porque cuando te mueves tu fisiología cambia y tu mente la sigue. Esta regla es una herramienta de metacognición respaldada por la investigación, que parecería actuar en la superficie de la conducta, pero, sin embargo, genera cambios profundos y duraderos en el comportamiento humano. Esta regla de oro de los hábitos se basa en la premisa de que para cambiar un mal hábito hay que sustituirlo por otro diferente. Lo que vimos al principio del libro como la técnica ON-OFF en la ciencia del hábito. Como dijimos en su momento, todo hábito tiene tres momentos: señal, rutina y recompensa. Cuando cuentas en silencio desde cinco hacia atrás (señal), realizas una pequeña acción positiva (rutina) y obtienes una sensación placentera de control (recompensa). De esta forma, has creado un nuevo circuito de hábitos.

PROGRAMA TU INCONSCIENTE CON PREGUNTAS GENERATIVAS

“El objetivo de mi método es hacer posible lo imposible, lo posible fácil, y lo fácil elegante”.

MOSHÉ FELDENKRAIS

Otra forma de sembrar en tu mente inconsciente un filtro para que se destaque del mundo todo aquello que te sea favorable, es programar tu mente al despertar con preguntas positivas. ¿De qué se trata esto? Simplemente, es un modo de orientar tu foco hacia aspectos de la realidad que jueguen a tu favor, usando preguntas en lugar de afirmaciones. Así como con el agradecimiento, podemos lograr que nuestro SARA enfoque alternativas positivas del mundo y descarte aquello que nos limita o perjudica. Recordemos que nuestro universo mental es básicamente lo que regula nuestra relación con la realidad externa, así que, si tu mapa mental está teñido de pesimismo, el mundo se verá color negro, y, por el contrario, si las imágenes y diálogos internos que se representan en la mente, tienen un tinte positivo, allí es hacia donde dirigiremos nuestro foco y nuestras conductas. Los recursos inconscientes son prácticamente infinitos, te sorprendería saber lo rápido que tu mente puede cambiar y pasar de ver limitaciones, a ver posibilidades.

Veamos este ejemplo, antes de practicar algunas preguntas generativas. Selecciona una creencia limitante que hoy esté afectándote en tu vida de alguna manera. Por ejemplo: “No soy capaz de alcanzar tal o cual objetivo”, “Todo me cuesta”, “Nunca me siento suficiente”, etc. Ahora, repite esa frase en voz alta, y pon tu atención en qué imágenes o sensaciones aparecen en tu mente, y qué frases van asociadas a esa creencia limitante. Bien, ahora llegó el momento de dar el giro de lo limitante a lo posibilitante. Simplemente repite en voz alta la misma

frase, pero en lugar de afirmación, hazlo con un tono de pregunta: “¿Todo me cuesta?”, “¿Nunca me siento suficiente?”.

La idea es que sea la misma frase, y poniendo el énfasis en el tono de interrogación. Puedes repetirla varias veces, y para ayudar a tu mente a que busque nuevas alternativas, puedes mirar hacia arriba mientras te haces la pregunta, o cerrar los ojos. ¿Qué te ocurrió? ¿Sigues viendo imposibilidad o se abrieron portales de alternativas? Aunque solo aparezca una imagen posibilitante nueva, ya es suficiente para haber desarticulado esa creencia limitante. Éste es un método muy sencillo para ampliar tu espacio cuántico, o para llamarle de una forma más sencilla, tu universo de infinitas posibilidades.

Volviendo al tema de las preguntas generativas, el ejercicio cotidiano que te propongo es el siguiente: al despertar, lleva tu atención a una pregunta que sólo pueda conducir a un resultado favorable para tu vida. Incluso puedes usar alternativas, pero todas ellas deben ser opciones con un desenlace positivo, y ayuda mucho utilizar un sistema de “cuantificación” incluido en la frase.

Por ejemplo:

¿Cuántas cosas maravillosas van a sorprenderme hoy?

¿Cuán rápida o fácilmente voy a estar resolviendo este problema?

¿Con cuántas personas fabulosas me cruzaré hoy?

¿Hoy tendré un día fantástico, fabuloso o genial?

La idea es que la pregunta solo conduzca a escenarios deseados, y que abra tu mente a opciones placenteras, generativas y con un tinte de curiosidad hacia lo bueno que existe en tu mundo.

La programación “por sembrado” es una de las prácticas más eficaces para que tus recursos inconscientes cooperen a lo largo del día, y tu filtro de la realidad seleccione aquello que está en resonancia con los estados deseados que intencionaste al preguntar.

¡A ponerlo en práctica!

RESILIENCIA: LA LECCIÓN DE THOMAS EDISON

“Alguien está sentado en la sombra el día de hoy porque otro plantó un árbol hace mucho tiempo”.

WARREN BUFFETT

El éxito requiere tiempo, disciplina, paciencia y una mentalidad optimista.

Thomas Alva Edison nació en Ohio en 1847 y falleció en Nueva Jersey el 18 de octubre de 1931. Fue un inventor estadounidense que poseía un récord mundial de patentes (con 1093, incluidas las que se tenían conjuntamente) y creó el primer laboratorio de investigación industrial del mundo.

Un 10 de diciembre de 1914, Edison comenzó un día como cualquier otro, pero no terminó de la misma manera. Aproximadamente a las 5:30 de la tarde se

produjo una explosión que envolvió en llamas los edificios de la planta del inventor. En ese incendio, perdió el equivalente actual a 23 millones de dólares y el fuego se llevó los inventos en los que había invertido años de trabajo. Su hijo, Charles Edison, contó que su padre se acercó plácidamente a él y le dijo: “Ve a buscar a tu madre y a todas sus amigas, nunca volverán a ver un incendio como éste”. Su hijo estaba desconsolado, sin embargo, Edison lo tranquilizó: “No te preocupes, acabamos de deshacernos de un montón de basura”.

Luego del incendio, Edison le dijo a un periodista de *The New York Times*: “Tengo más de 67 años, pero empezaré de nuevo mañana”. Y eso fue exactamente lo que hizo. Al año siguiente, Edison y su equipo ya habían logrado facturar casi diez millones de dólares. Este relato de cómo Edison reaccionó ante una situación tan adversa, es una excelente muestra de una respuesta “resiliente” y un claro ejemplo de cómo podemos salir fortalecidos luego de atravesar, incluso, tragedias vitales.

Veamos algunos pilares de la resiliencia que nos pueden ayudar a afrontar la adversidad.

1. Evita las reacciones impulsivas, y tómate un tiempo para responder.

La adversidad puede guiar nuestro comportamiento si nos limitamos a reaccionar de manera impulsiva. Responder de manera consciente puede ser una excelente decisión. Implica razonamiento y calma.

2. Minimiza el impacto emocional usando el sentido del humor.

El sentido del humor es una excelente herramienta para minimizar el dramatismo de la adversidad y ayudarnos a asumir una distancia psicológica con el problema, que nos permita abordar el problema desde una perspectiva más reflexiva.

3. Confía en ti mismo.

La autoconfianza evita que nos derrumbemos y logremos salir adelante, como lo hizo Edison luego del incendio. Un dato interesante en relación a la confianza en uno mismo, es que cuando nuestra mente dice “basta”, en realidad sólo hemos llegado a un 40 % de nuestra capacidad máxima para realizar una tarea. Por lo tanto, cuando nos damos por vencidos, aún nos quedaría un 60 % de fuerza remanente para seguir esforzándonos. Esto aplica también a un ejercicio físico.

Como dijo Edison, “No sabemos lo fuerte que somos, hasta que ser fuertes es la única opción que nos queda”.

CAPITULO VIII

ANSIEDAD Y ESTRÉS SOSTENIDO

LA VERDADERA PANDEMIA: ESTADÍSTICAS DEL TERROR

Nunca olvidaré la mañana del 14 de febrero del 2022. Me desperté a las 5 am, como suelo hacerlo con frecuencia cuando tengo por delante un objetivo brutalmente importante. Cuando abrí mi computadora, caí en la cuenta de que no había hecho mi planificación productiva la noche anterior.

Para quienes practicamos la rutina de despertarnos a las 5 am, no tener planeado de antemano la tarea a realizar, es una verdadera tragedia.

Ante el desconcierto decidí hacer una especie de juego que sólo se me pudo haber ocurrido a las 5 am. Entré al buscador de Google y escribí sólo la letra "A" (para ver qué señal me daba el universo), y lo primero que apareció fue la palabra "ansiedad". ¡Se nota que el algoritmo sabe que es el teléfono de un psicólogo!

Ni bien apareció esa palabra se me ocurrió buscar las estadísticas mundiales de ansiedad, y casi me desmayo cuando vi los números. Ante mis ojos apareció la siguiente cifra: 264 millones de personas en el mundo padecían ansiedad según los datos que brindaba la Organización Mundial de la Salud. Pero eso no era todo, el número correspondía al censo de ansiedad del año 2015, luego del cual, nunca más volvimos a tener estadísticas actualizadas. Y para entonces, habían pasado siete años y una pandemia de por medio.

Empecé a trazar hipótesis y cálculos mentales, y si bien no tengo forma de sustentarlo, arriesgo a que no hay menos de 800 millones de personas en el mundo hoy que padecen un cuadro de ansiedad con ciertos niveles de dificultad para disfrutar de las áreas de su vida (trabajo, estudio, vida personal, etc.).

Teniendo en cuenta que hoy habitan unos 7.700 millones de humanos en el planeta, un número semejante de personas con ansiedad, reflejarían (junto a la depresión que siempre va puntera en el *ranking*) una pandemia bestial en salud mental.

Recuerdo que de inmediato me puse en acción, y esa misma mañana, al cabo de dos horas, ya había tomado la decisión de armar un programa con herramientas para reducir el estrés y la ansiedad.

Activé el plan usando una estrategia característica de un *high performer*: tomar el compromiso primero (*first commit*), poner una fecha, el 14 de marzo (exactamente un mes después), y fui construyendo el avión en el aire.

Le escribí a Delfi, la mano derecha de mi equipo, y le anuncié que iba a lanzar un *workshop* llamado "Ansiedad.0", con herramientas y estrategias para combatir la ansiedad y le pedí que empezara a preparar el material audiovisual necesario para difundirlo. Inmediatamente, me avoqué a construir un programa que terminó siendo un *workshop* que dicté unas ocho veces en un año, en distintos contextos (público en general, organizaciones, y conferencias con empresas y multinacionales).

Por eso es clave que hablemos un poco de ansiedad.

Podríamos ponernos de acuerdo, definiendo a una persona con ansiedad como alguien que experimenta preocupaciones frecuentes o miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones de la vida cotidiana.

Algunos de los signos y síntomas que constituyen el síndrome ansioso, son los siguientes:

Sensaciones de nerviosismo, agitación o tensión.

Problemas para conciliar o mantener el sueño.

Sensación de peligro inminente.

Dificultad para concentrarse y frenar el exceso de pensamientos.

Estado de preocupación constante.

¿Y el estrés?

Debemos recordar que el ser humano evolucionó de una vida nómade, y de ser un animal preparado para desplazarse en grandes distancias, hacia una vida cada vez más sedentaria. Si bien es cierto que los primates habitan la faz de la Tierra desde hace unos 60 millones de años, no podemos hablar de los primeros humanos hasta la llegada del Australopitecos, hace cuatro millones de años, y el Homo Sapiens que recién aparece hace 200.000 años.

Desde que somos bípedos (hace 3,6 millones de años), los humanos nos hemos embarcado en viajes donde nadie había ido antes. Este comportamiento nos ha distinguido como especie. Tenemos una curiosidad natural, llegamos a partes del planeta que nadie conoce, y encontramos continuamente nuevos lugares para vivir (incluyendo otros planetas).

Así como el movimiento es un claro componente de nuestro diseño natural, la quietud ante una situación de amenaza o peligro fue una de las nuevas adquisiciones conductuales del hombre. Yo le llamo a esto último, un “cambio evolutivo no adaptativo”, y te explico por qué.

Salvo en condiciones muy particulares, como la práctica meditativa, los humanos siempre reaccionamos ante las situaciones alarmantes con movimiento físico. Imagina que un león está acercándose para devorarte y que tu reacción fuese la quietud, el desenlace de la historia sería evidente.

Sin embargo, en los últimos años de la evolución filogenética de la especie, fuimos desarrollando la habilidad de quedarnos inmóviles o desplazarnos lentamente, ante una situación peligrosa o amenazante.

Cuántas veces te encontraste resolviendo un problema que te preocupa mucho permaneciendo sentado, o hasta acostado en una cama con un teléfono en la mano. Esa conducta no resulta gratuita para nuestro sistema biológico, ya que no promueve el cambio de nuestro laboratorio químico interno, hacia un estado de mayor calma.

Cuando estamos bajo una situación de estrés agudo, los mensajeros químicos que predominan en nosotros son:

El cortisol
Adrenalina
Noradrenalina
Dopamina

En cambio, cuando estamos en un estado de bienestar, placer o relajación, las hormonas y neurotransmisores que aparecen en primer plano son:

Endorfinas
Serotonina
Gaba
Acetilcolina

Ahora bien, si queremos activar un cambio en nuestra química biológica, lo mejor que podemos hacer, si nos encontramos en una situación que nos alarma, nos estresa o nos resulta ansiógena, es ponernos en movimiento en ese mismo momento, emulando la conducta ancestral que el humano sostuvo durante los últimos cientos de miles de años.

Veamos esta situación: estás discutiendo con tu jefe por teléfono, entonces aprovecha para caminar, o subir y bajar escaleras.

O si estás en un bucle de pensamientos negativos (*overthinking*), y no logras salir, es un excelente momento para tirarte al suelo y hacer unas series de sentadillas o *push ups*.

La idea es que te pongas en movimiento en ese instante, para que tu organismo pueda cooperar modificando ese laboratorio interno y pasar del “modo estrés” al “modo calmo”.

Otro gran problema ligado con los niveles de estrés contemporáneos tiene que ver con lo que llamo, “la inversión de la ecuación”. ¿De qué se trata esto?

Desde que el humano es humano, siempre mantuvo un predominio del estado de calma, ligado justamente con su actividad diurna exploratoria y de descanso nocturno. A ese estado basal de esparcimiento, se le alternaban pequeños picos disruptivos de estrés agudo, de tan solo minutos, especialmente disparados en los momentos de huida o lucha frente a la presencia de una posible presa o el acecho de un depredador. En esos breves lapsos de tiempo, donde hacíamos escaladas abruptas de estrés, nuestro sistema nervioso autónomo se hallaba en un predominio del sistema simpático, y el resto del tiempo, permanecíamos en estados de relativa relajación, donde el sistema parasimpático es el que se activa de manera predominante.

Esa era nuestra vieja ecuación. Podríamos decir que pasábamos la mayor parte del tiempo en calma y dispersión y sólo teníamos momentos acotados de estrés agudo.

Hoy, en cambio, la ecuación está invertida. Pasamos la mayor parte del tiempo en estado de estrés sostenido, y sólo se alternan con pequeños instantes de calma o relajación. Esta generalidad aplica fundamentalmente para la vida del hombre urbano, ya que no suele ser lo más frecuente en quienes viven en zonas rurales o alejados de la ciudad.

Cuando el estrés se sostiene y no es interrumpido, como ocurre en las sociedades donde prima la exaltación, la velocidad, la aceleración y la vorágine cotidiana, encontramos allí el caldo de cultivo ideal para promover la mayor parte de las enfermedades que hoy conocemos.

¿Sabías que la mayor parte de las personas mayores de 40 años (unas 8 de 10) que viven en ciudades y grandes urbes, mueren por las siguientes cuatro causas?

1. Enfermedades cardiovasculares.
2. Accidentes cerebrovasculares.
3. Cáncer.
4. Enfermedades neurodegenerativas (demencias, Parkinson, Alzheimer, etc.).

Todas estas formas de muerte están completamente ligadas con nuestros hábitos y estilo de vida, y sin dudas, con los niveles de ansiedad y estrés sostenido que inflaman nuestras células, aumentan el estrés oxidativo y la disfunción mitocondrial.

El humano ancestral moría fundamentalmente por otras causas: infecciones, apresado por un depredador o por trágicos accidentes.

Si queremos recuperar el equilibrio perdido, tenemos que fortalecer nuestros hábitos ligados con el bienestar y mejorar nuestra gestión del estrés, con estrategias eficaces como las que vamos a desarrollar en este capítulo.

LA MUERTE DEL “IL DOLCE FAR NIENTE”

Empecemos por esta maravillosa práctica que se encuentra en plena extinción:

“il dolce far niente” (o dulce placer de hacer nada).

La práctica de la contemplación de la experiencia presente por sí misma, sin hacer nada específico, parece estar cayendo en desuso, incluso puede ser hoy una actividad altamente incómoda para quien se propone hacerla.

¿Cuándo fue la última vez que te detuviste unos minutos para hacer nada?

Si lo haces, ¿con cuánta frecuencia ocurre?

Mirar un punto fijo unos 3 minutos al menos, puede ser una excelente forma de empezar. Enfocar la hoja de un árbol o una planta puede ser incluso una mejor idea.

Luego de haberlo hecho un par de veces, es un buen momento para prolongar un poco más el tiempo gradualmente.

Il dolce far niente es una de las mejores intervenciones que podemos utilizar si queremos cortar con el estrés sostenido. De hecho, si logramos que el estrés deje de ser "sostenido" y lo llevamos a un estrés "intermitente", habremos dado un gran paso. Y la intermitencia se logra utilizando distintos *hacks* que operan como interceptores del estrés.

El arte de hacer nada consiste en dedicar un momento simplemente libre a la introspección, a la relajación y a la conciencia de experimentar el momento presente, y así, conectar con fugaces sensaciones de felicidad.

Esta práctica nos permite descubrir el encanto que tiene la simpleza de la vida y disfrutar del instante, sin racionalizar lo que está ocurriendo, únicamente experimentarlo con los cinco sentidos. Sólo existe el presente y hay que saborearlo, degustarlo como un *sommelier* de la vida. Como dijimos antes, por nuestro estilo de vida actual, resulta difícil incorporar esta práctica de un día para otro, y pasar de la vorágine a la calma puede ser desconcertante y hasta hacernos sentir incómodos. La idea es introducir en nuestra rutina pequeños momentos de serenidad y calma, empezando con unos minutos, para disfrutar el presente y luego aumentar hasta llegar quizá a una hora.

LA RECETA MÁGICA: LA FLEXIBILIDAD

Claro que sí, todos los caminos conducen a la flexibilidad.

Esta palabra es quizá la que mejor representa el verdadero concepto de *wellness* o bienestar. La flexibilidad nos aleja de la rigidez, de las creencias limitantes, de la tirana búsqueda de la perfección, y, por lo tanto, nos acerca a un sano equilibrio.

Aristóteles hablaba de la virtud como el justo punto medio entre los extremos, y la flexibilidad se acerca bastante a este concepto de virtud.

Cuando hablamos de bienestar, la flexibilidad aplica para todo, para nuestro mapa mental, para nuestro metabolismo, para nuestras conductas y hábitos.

Si nos mantenemos dentro de su territorio, vamos a tener gran parte del partido de la vida ganado, y nos mantendremos lejos de muchos de los padecimientos actuales.

Aquellas personas que se mantienen dentro de un tipo de funcionamiento rígido son más propensas a sufrir ansiedad o empantanarse en el estrés sostenido.

Si tomamos consciencia de cuáles son las áreas de nuestra vida en las cuales carecemos aun de flexibilidad, podremos empezar un camino al bienestar poniendo el foco allí, trabajando en ese territorio.

En el mundo en el que vivimos hoy, la resiliencia, la tolerancia al estrés, la adaptabilidad, la reinvención continua, la cooperación y la flexibilidad, son las

capacidades requeridas para un contexto tan desafiante.

Para poder seguir teniendo relevancia y posibilidades, cada uno de nosotros tendrá que aprender nuevas habilidades, incorporar conocimientos novedosos y, posiblemente, desaprender otros. Ni qué hablar entendiendo la nueva longevidad de un humano que puede llegar a vivir entre 100 y 120 años.

¿Cuántas veces tendremos que reinventarnos? Muchas, y para eso requerimos de altos niveles de flexibilidad y gran coeficiente de adaptabilidad.

LA AUTOEXIGENCIA DEL BIENESTAR

"Lo perfecto es enemigo de lo bueno".

VOLTAIRE

Hablemos un poco de los riesgos de buscar la perfección.

La búsqueda del estilo de vida "perfecto" puede convertirse en una verdadera tortura. Una cosa es la búsqueda de la excelencia o de la mejora continua en cualquier área de la vida, y otra bien distinta es la obsesión por la perfección.

El número de personas que están en este "camino del bienestar" crece día a día. El movimiento del *wellness* se convirtió en una tendencia global que llegó para quedarse.

Quienes se obsesionan por hacer todo perfecto, lejos de ir camino al bienestar, entran en un espiral con altos niveles de estrés y frustración.

Para no olvidar:

La perfección no existe.

Nadie se alimenta siempre de manera saludable.

Buscar el cuerpo perfecto es un objetivo tiránico para tu salud mental.

Todos podemos enfermamos en algún momento.

No existen garantías de nada, salvo de la muerte.

Practica ser afectuoso contigo mismo, en el cuidado de tu cuerpo, mente y espíritu.

Busca integrar hábitos saludables de manera progresiva y escalonada para poder sostenerlos.

Estar bien implica aceptar tu vulnerabilidad, amarte, tolerar sentirte mal a veces y sentirte suficiente.

Elige las batallas, pero nunca dejes de darte permisos.

No hay bienestar sin placer, sin juego, diversión ni disfrute.

Mejorar tu calidad de vida puede ser un viaje maravilloso si lo haces con amor, compasión y amabilidad.

¡El bienestar implica quererte, no torturarte ni obsesionarte!

¿Existe el camino hacia un estilo de vida que nos permita sentirnos mejor, aumentar nuestra *performance* física y cognitiva, tener una buena salud, llegar a

una adultez longeva sin decrepitud, incluso acercarnos a la dimensión de lo que llamamos un Súper Humano? ¿Podemos lograrlo sin caer en el perfeccionismo?

¡Mi respuesta es sí!

LOS MEJORES HACKS PARA COMBATIR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

Aquella mañana del 12 de febrero, cuando me encontré con las estadísticas mundiales de ansiedad y decidí crear un programa para brindar herramientas que mitiguen este gran problema de la salud física y mental, también le dediqué tiempo de investigación a los recursos que brindaban (y brindan) las grandes entidades mundiales en Salud, como la OMS, la Mayo Clinic, y otras instituciones a las cuales puede acceder una persona que padece ansiedad si desea encontrar herramientas para poder lidiar con este problema.

En ese momento de *searching* (búsqueda), me topé con una triste realidad. Básicamente, las estrategias que proponen la mayoría de estas entidades globales son muy limitadas, y básicas, sin profundizar en que algunas parecen una suerte de absurdo, pero de ninguna manera podemos considerar que estos aportes resulten eficaces para ayudar en profundidad a alguien que padece estas alteraciones.

Por ese motivo, junto con el asombro que me causó ver el número de personas que sufrían ansiedad en el mundo, fueron motivo suficiente para que decida investigar en mayor profundidad y ofrecer una serie de técnicas y estrategias asertivas que hagan una diferencia en las personas con ansiedad y estrés sostenido.

Me incliné por ciertas prácticas con base científica, provenientes en su mayoría del *biohacking*, las neurociencias aplicadas y la neuroprogramación.

Antes de avanzar con los *top hacks* que propuse en mi programa “Ansiedad.0”, repasemos a qué me refiero específicamente cuando utilizo el término *hack*.

Un *hack* es una intervención/atajo que permite alcanzar un resultado de alto impacto a nivel sistémico (cuerpo/mente/alma), mediante acciones de corta duración, específicas y replicables por la mayoría de los individuos. Como dije anteriormente, los 9 *hacks* que veremos a continuación, fueron probados científicamente y demostraron la suficiente eficacia y contundencia para disminuir los niveles de ansiedad en quienes los ponen en práctica, especialmente cuando son combinados entre sí.

1. Naturaleza y *overthinking*

Empecemos por uno de los síntomas más recurrentes en las personas que sufren ansiedad: el famoso *overthinking* (sobrepensamiento).

Uno de los *hacks* más poderosos que existen y que tenemos completamente disponible de manera gratuita, es el contacto con la naturaleza.

El concepto de conectarte con la naturaleza para mejorar el bienestar no es nuevo. En su libro de 1984 llamado *Biophilia*, Edward O. Wilson explica su teoría de que la naturaleza está arraigada en nuestra biología y en nuestra genética. Cuando Wilson estaba escribiendo su libro, sobre la "ecoterapia", los médicos japoneses empezaban a recetar los baños en el bosque para mejorar la salud.

Gracias a los aportes de las neurociencias, hoy conocemos los beneficios que producen en nuestro cerebro el estar expuestos a un ambiente natural.

Observar los patrones armónicos que tienen los elementos de la naturaleza, desde la forma de una hoja, un árbol, una planta, el pasto, una montaña, un río, permite que nuestro cerebro pase rápidamente de ondas beta (alerta y vigilia) a ondas alfa (relajación).

La mayoría de nosotros vivimos en ciudades y pasamos mucho menos tiempo al aire libre, en espacios verdes y naturales, que la gente de las generaciones anteriores. Los habitantes de la ciudad también tienen un mayor riesgo de ansiedad, depresión y otras enfermedades mentales que las personas que viven fuera de los centros urbanos.

¿La naturaleza realmente cambia nuestro cerebro de alguna manera que afecte nuestra salud emocional? Esta es la pregunta que se hizo Gregory Bratman, un estudiante graduado del Programa Interdisciplinario Emmett en Medio Ambiente y Recursos de la Universidad de Stanford, quien ha estado estudiando los efectos psicológicos de la vida urbana. En un estudio anterior publicado por él y sus colegas descubrieron que las personas que caminaban brevemente por una parte verde y exuberante del campus de Stanford estaban más atentos y felices después, que aquellas que caminaban la misma cantidad de tiempo cerca del tráfico pesado. Bratman y su equipo descubrieron hace unos pocos años la relación directa entre los niveles de estrés y la vida urbana. A través de diversos experimentos lograron detectar que las personas que vivían en zonas urbanas tenían una mayor activación de su amígdala, el área del cerebro que se activa frente a una amenaza o un peligro. También observaron que las personas que viven en zonas rurales tienen una menor activación de este núcleo almendrado del cerebro. Otro de los maravillosos descubrimientos de este equipo de investigadores fue lograr relacionar la disminución de las "rumiaciones" con el hecho de estar unos minutos inmersos en la naturaleza. Corroboraron que, si además de observar conscientemente esos patrones armónicos de los elementos naturales, le agregamos el sentido auditivo y escuchamos los sonidos de naturaleza, muy rápidamente se logra reducir la mayor cantidad de pensamientos negativos en bucle, es decir, el *overthinking*.

Es por esto que el primer *hack* que me gustaría compartirte es éste: usar la naturaleza a propósito cada vez que quieras detener esa catarata de pensamientos

que muchas veces no es sencillo frenar. Tengo otras dos buenas noticias para darte: no es necesario que vivas en medio del bosque, ni en la selva, para poder realizar esta práctica. Aprovechando los recursos de la naturaleza urbana también podemos obtener los mismos beneficios. Sólo es cuestión de poner una atención plena y consciente en algún elemento natural que esté a nuestro alrededor. Por otro lado, si no dispones de algún elemento natural en un momento determinado, pero tienes acceso a la tecnología, podrías usarla a tu favor y proyectar una imagen lo más HD (alta definición) posible, en movimiento, y con sonidos de la naturaleza. De esa manera, podrás engañar a tu cerebro y recibir gran parte de los beneficios antes nombrados.

2, Actividad física y postura corporal

Cuántas veces te haces “mala sangre” por algo y te quedas en una silla, en una cama o simplemente quieto.

Ya te conté anteriormente que en la evolución de nuestra especie, más específicamente con el desarrollo del neo córtex (que nos permite pensar de múltiples formas), logramos desplegar la habilidad de estar preocupados por algo, y en simultáneo, permanecer en estado de quietud.

Cuando algo nos alarma, nos asusta o nos preocupa, generamos mensajeros químicos como el cortisol, la adrenalina, la noradrenalina y la norepinefrina. Entonces, para volver a un estado de relajación debemos promover otro laboratorio interno, y el movimiento, es el mejor aliado.

Por eso el *hack* es el siguiente: cada vez que te estés enroscando mentalmente con algo que te preocupa, activa de inmediato un sistema de alarma de acción, por ejemplo:

Camina mientras resuelves el problema.

Tírate al suelo y haz una ronda de sentadillas, *push ups*, o abdominales.

Da saltos en el lugar como si estuvieses saltando la soga.

Muévete como sea, pero con cierta intensidad, y en ese momento (nada de esperar al final del día para moverte en el gimnasio).

De esta forma, vas a ayudar a que tu organismo restablezca el equilibrio alterado, vas a hacer actividad física extra, e incluso se te van a ocurrir mejores ideas para resolver el problema.

Con respecto a las posturas corporales, debemos entender la enorme implicancia que tienen a la hora de regular, no sólo nuestros estados de ánimo, sino también nuestra identidad. Dime c*ó*mo te paras y te diré quién eres.

Te recomiendo que veas una maravillosa charla Ted al respecto, brindada por la psicóloga social norteamericana Amy Cuddy. Ella se dedicó a investigar cómo ocurre este fenómeno por el cual, al modificar nuestro lenguaje corporal, estamos también modificando capas muy profundas de nuestra identidad.

Te propongo hacer el siguiente ejercicio: piensa en algo que en este momento de tu vida esté generándote algún tipo de sentimiento desagradable. Puede ser enojo, angustia, tristeza o miedo. Ahora inclina tu cuerpo hacia delante torciendo tu columna, agachando tu cabeza, presionando los hombros contra el pecho, quebrando el diafragma y piensa en esa situación que te perturba. Mantente en esa postura al menos un minuto conectándote con todas las sensaciones que eso te provoca. Ahora te pido que pongas tu cuerpo erguido, con la columna recta, el cuello bien estirado, los hombros alineados, y el pecho hacia delante. Ahora piensa en la misma situación. Fíjate cómo se siente pensar en eso desde esta nueva postura corporal. ¿Genera las mismas sensaciones? ¿Cambió algo?

Ahora vamos a duplicar la apuesta. Inclina tu espalda levemente hacia atrás, con tu frente apuntando al cielo, ponte las manos detrás de la nunca, y que tu esternón se dirija al techo. Te pido que esboces una sonrisa. Piensa nuevamente en esa situación desagradable y trata de sentirte tan mal como en la primera postura. ¿Puedes hacerlo? Trata. Intenta.

Quizás te diste cuenta de lo difícil que es tener las mismas sensaciones displacenteras cuando adoptamos esta postura. Esto se debe a varios factores.

Fundamentalmente cuando estamos en la primera postura corporal promovemos la activación de ciertos mensajeros químicos que nos conectan más fácilmente con emociones ligadas a la ansiedad, la angustia, el miedo, el enojo, o la tristeza. Y en las otras dos posturas que adoptaste, es mucho más difícil que te conectes con esas emociones.

Desde la programación neurolingüística decimos que cuando estamos inclinados hacia adelante adoptamos una postura de visión microscópica, que es ideal para poder ver en detalle nuestras películas mentales. Es una forma de asociarnos con las imágenes y las representaciones de manera inconsciente, y nos permite analizar, desglosar y conectar mucho más con nuestras emociones.

Por otro lado, cuando adoptamos la postura en la que nos inclinamos hacia atrás y levantamos nuestros brazos y llevamos la frente hacia arriba, estamos teniendo un tipo de mirada telescópica, que nos permite ver el cuadro completo, tomar perspectiva de las imágenes y la distancia suficiente como para lograr una visión más clara y objetiva de las cosas.

¿Cuál es entonces la postura que deberíamos adoptar frente a los problemas?

¡En realidad, todas!

Frente a una situación adversa, siempre recomiendo adoptar la flexibilidad corporal emulando los movimientos del junco. Balanceándonos hacia adelante y hacia atrás. De esta forma, vamos a lograr una visión más completa de lo que nos está ocurriendo, conectar con las emociones necesarias para poder afrontar la

situación, entendiendo qué nos ocurre, para ver la situación en detalle, y a la vez poder tomar la distancia necesaria para no hundirnos en el problema.

3. Cuida tu sueño

Como ya mencioné, el sueño es tu superpoder. Sabemos los beneficios de dormir lo suficiente y dentro de nuestro ciclo circadiano, para poder mantener nuestra salud y niveles de energía. ¿Pero cómo se relaciona el sueño con la ansiedad?

Básicamente, dormir mal, fuera del ciclo circadiano, o poca cantidad de horas, aumenta nuestros niveles de estrés y ansiedad. Y a su vez, la ansiedad y el estrés perturban nuestro sueño normal, generando insomnio de conciliación, de mantenimiento o tardío.

Así es como el ciclo del estrés y el mal descanso pueden retroalimentarse mutuamente.

Si estás pasando por una situación vital que te mantiene estresado o ansioso, te recomiendo repasar todos los *hacks* y hábitos de higiene del sueño que ya explicamos, para mejorar la calidad de tu descanso.

4. Meditación y respiración consciente

La evidencia acerca de los efectos que tiene la meditación en relación con los niveles de estrés es lo suficientemente robusta y contundente. Más de 4.000 *papers* sustentan cómo nuestro cerebro genera cambios neuroplásticos asombrosos en muy poco tiempo (tan sólo unas semanas), cuando realizamos las prácticas de la meditación con cierta continuidad.

No es necesario pasar horas meditando, con unos pocos minutos al día ya podremos ver los resultados y mejoras en varios aspectos de nuestra vida. Algunos de ellos son:

Adquirir habilidades para controlar el estrés.

Aumentar la autoconciencia.

Enfocarse en el presente.

Reducir las emociones negativas.

Aumentar la imaginación y la creatividad.

No hace falta ser un monje, estar en la punta de una montaña, tener un turbante en la cabeza, ni usar una túnica blanca para poder meditar. Simplemente puedes descargarte una *app* y practicar unos cinco minutos cada día, una o dos veces al día, ya sea con sonidos de la naturaleza, meditaciones guiadas, o lo que prefieras explorar para empezar.

El *mindfulness* es quizás una de las prácticas meditativas más exploradas por la ciencia y de mayor relevancia en el mundo actual. Se trata básicamente de lograr sostener una atención plena en el aquí y ahora, en el presente inmediato, observando, sin juzgar ni criticar, llevando amablemente la atención a todo

aquello que pasa por nuestro pensamiento, emociones, sensaciones corporales o algo del afuera.

Con respecto a las respiraciones conscientes y su relación con la disminución de la ansiedad y el estrés, podemos afirmar que son la llave de acceso más directo a nuestro sistema nervioso autónomo.

Respiramos entre 21.000 y 26.000 veces por día y, sin embargo, no lo hacemos de la manera correcta. Bajo estados de estrés, las respiraciones se acortan, son más de la cantidad necesaria, y las inhalaciones llenan sólo el sector superior de nuestros pulmones (respiración torácica). A su vez, esta forma de respirar incrementa el circuito del estrés.

Recuerda lo que dije anteriormente (al hablar de respiraciones conscientes): la respiración correcta debería ser lenta, suave, y diafragmática (LSD) y, además, por la nariz, que nos permite que se filtre, humidifique y caliente el aire que entra a nuestro organismo. Así de simple, deberíamos respirar como respiran los bebes.

Podemos usar múltiples tipos de respiraciones para disminuir la ansiedad y el estrés, fundamentalmente, se recomienda esa respiración LSD, usando una regla que es muy eficiente, 3x5 y 3x5.

¿Qué quiere decir esta regla? Que se aconseja respirar de 3 a 5 veces por día y entre 3 y 5 minutos cada vez.

Si realizas tres respiraciones por día, aconsejo que aproveches el momento inmediato a tu despertar, para oxigenar bien el organismo; luego antes de comer, para activar más el sistema nervioso parasimpático y así estimular una buena digestión; y antes de descansar, haciendo exhalaciones más largas que las inhalaciones.

Los resultados en términos de mayores niveles de relajación y calma a lo largo del día, y un mejor descanso, se reflejarán en muy poco tiempo.

5. Exposición al frío

Ya hablamos acerca de los múltiples beneficios que tiene la exposición al frío cuando vimos el método Wim Hof. Uno de ellos es justamente disminuir los niveles de ansiedad y de estrés. La calma, el foco, la claridad de la conciencia, el incremento en los niveles de energía y la mejoría del ánimo, son algunos de los cambios que experimentamos luego de una buena ducha helada. Y es algo que se puede percibir desde la primera vez que lo hacemos. No desaproveches este recurso antiestrés tan disponible y a nuestro alcance.

6. Escritura como *neurohack*

Escribir acerca de lo que sentimos, cuando estamos atravesando emociones intensas, no solamente es una forma muy eficaz de catarsis, sino que también nos ayuda a tomar conciencia de lo que nos ocurre.

¿Y por qué decimos que es un *neurohack*?

Porque escribir obliga a conducir el impulso nervioso por ciertas rutas neuronales que nos llevan a *hackear* ese estado en el que estamos sumergidos.

Cuando escribimos utilizamos ciertas áreas del cerebro como la corteza motora, áreas visuales, y áreas cognitivas. Los caminos neuronales deben ser redirigidos por nuestro cerebro hacia la corteza prefrontal posterolateral y en parte en el área premotora para llegar directamente al área de Broca y Wernicke, dos áreas implicadas en el lenguaje. Cerca de esas áreas, se encuentra el territorio crítico de las funciones ejecutivas y sectores de nuestro cerebro que promueven la activación de pensamientos positivos.

Otro fenómeno que se produce cuando escribimos, es la desconexión con el hipotálamo y el hipocampo. El hipotálamo es el encargado de liberar todas las hormonas necesarias para sentir emociones, mientras que el hipocampo controla los procesos mentales relacionados con la memoria, y con el recuerdo de situaciones que nos generan emoción de forma que podamos recordar estas situaciones.

Es por eso que, si nos encontramos frente a un estado de secuestro emocional, estado que se da cuando nuestro cerebro de mamífero “toma” a todo el funcionamiento cerebral invadiéndolo con una emoción muy intensa, escribir acerca de lo que estamos sintiendo en ese momento nos puede ayudar muchísimo a disminuir esa emoción, e incluso activar emociones opuestas.

No te sorprendas si alguna vez empiezas a escribir enojado y terminas riéndote, es un efecto bastante frecuente.

7. Brain gym

Ya hicimos un pasaje por los beneficios del *brain gym* (gimnasia cerebral) y el *neurobic* en el capítulo de neurociencias aplicadas. Allí podrás encontrar la descripción de estos ejercicios que, entre todas las virtudes que tienen, ayudan muchísimo a disminuir la ansiedad y el estrés. Y lo logran por varios motivos.

Por un lado, generan un desafío lúdico, y usualmente quienes empiezan a ponerlos en práctica, lo hacen invitando a otras personas a que se sumen, generando diversión, risas, y el contacto con otro, desde ese lugar. También activan zonas de nuestro cerebro que promueven el ejercicio de nuestras funciones cognitivas, como el foco, la memoria, la concentración y nos distraen de las preocupaciones cotidianas. Y otro de los beneficios, es que cuando logramos que nos salga el ejercicio correctamente, tenemos una enorme recompensa de placer por el logro, y aumenta nuestra autoconfianza.

Pon a prueba los beneficios del *brain gym* por tu cuenta cuando estés atravesando un momento de estrés o ansiedad en tu vida, y verás que en pocos minutos mejorará tu estado de ánimo.

8. Direccionando tu cerebro

Recuerda que un cerebro sin dirección es como un barco a la deriva.

Usualmente nuestra mente está en dos estados:

1. Enfocada en un objetivo.
2. Divagando.

Si observamos la actividad de un cerebro (utilizando un resonador magnético funcional), cuando nuestra mente está direccionada hacia un objetivo, podemos ver un órgano “bien estresado”, en el buen sentido de la palabra. Se muestra activo, tiene efectos gamma, en donde usualmente denota que hemos tenido algún tipo de *insight*, o un eureka. Veremos, además, conexiones distales entre áreas del cerebro alejadas la una de la otra.

En cambio, cuando nuestra mente no está direccionada hacia un objetivo, usualmente entra en una suerte de “modo divagación”.

Las conexiones se vuelven proximales, entre zonas muy cercanas. No vemos la activación de ondas gamma (nunca se nos enciende “la lamparita”), y nuestra amígdala (receptor de las amenazas y peligros), se activa constantemente. Esta actividad del cerebro denota una tendencia de nuestra mente a construir muy rápidamente problemas cuando no está enfocada en algo específico. Nuestro cerebro realiza este sistema por *default*. De esto se desprende que es de vital importancia saber dirigir nuestro pensamiento hacia los estados deseados cuando estamos ansiosos o estresados, de otro modo, si a nuestra mente le ofrecemos una suerte de “tema libre” cuando estamos estresados, se dedicará a hacer lo que es su especialidad: detectar problemas conocidos, encontrar nuevos, y crear más.

¿Y a donde podría dirigir mi mente cuando siento estrés?

Yo me preguntaría algo como esto: ¿cómo me gustaría estar sintiéndome?, ¿más relajadamente?, ¿más alegremente?, ¿o más placenteramente?

Recuerda que tu cerebro responde mejor cuando le informas hacia dónde tiene que dirigirse, y no cuando le remarcamos de dónde tiene que escaparse o salir. Es por eso que, si te sientes ansioso, en lugar de decirte “no tengo que estar ansioso”, o “debo sentirme más tranquilo”, direcciones a tu mente hacia el estado que “si quieres estar teniendo”.

Te recomiendo elegir estados como la calma, el placer, la diversión, el disfrute y la relajación, por su oposición con el estrés y la ansiedad.

9. Pausas pasivas y activas

Ya hablamos acerca de la importancia de las pausas activas para poder evitar el sedentarismo y también para modificar nuestro laboratorio químico interno y así pasar de estados estresantes a la calma.

Ahora me gustaría enfatizar en la importancia de realizar pausas pasivas a lo largo de una jornada, si es que realmente queremos disminuir nuestros niveles de estrés.

Desde un baño de bosque en plena observación de la naturaleza, una micromeditación o respiraciones conscientes, hasta la práctica de *Il dolce far*

niente, o simplemente escuchar música relajante, o que nos divierta, pueden ser todas maravillosas estrategias para salir de un estado estresante y recuperar la calma.

Practica estas pausas varias veces al día (al menos tres). A medida que las incorpores como una práctica habitual en tu vida, irás percibiendo los resultados beneficiosos, incluso cómo mejora tu descanso nocturno en muy pocos días.

CONSIDERACIONES FINALES

La psicología se ha convertido en un campo cada vez más importante en nuestra sociedad, ya que se ocupa de entender y mejorar el bienestar mental de las personas. En el futuro, se espera que esta disciplina, que se encuentra siempre en la interfaz entre la ciencia y la artesana labor de comprender la experiencia humana, continúe evolucionando para adaptarse a las necesidades cambiantes de la sociedad.

Una de las tendencias más importantes en el futuro de la psicología será el uso cada vez mayor de la tecnología. Los avances en la inteligencia artificial y la neurociencia permitirán a los psicólogos analizar y comprender mejor el cerebro humano. Esto posibilitará a los profesionales desarrollar nuevos tratamientos y terapias para tratar trastornos mentales y emocionales.

Otra tendencia importante será la mayor aceptación y promoción de un enfoque centrado en el paciente. Esto significa que se prestará más atención a las necesidades y preferencias individuales de cada persona que busca algún tipo de ayuda, en lugar de seguir un enfoque estandarizado. Esto permitirá a los psicólogos personalizar el tratamiento y aumentar la eficacia de las terapias. En este sentido, contar con una gran caja de herramientas, con diversidad de técnicas, incluso con el manejo de diferentes métodos, será una condición necesaria para que un psicoterapeuta realice un trabajo verdaderamente asertivo. Mantenerse restringido al uso de un solo modelo, o con unas pocas estrategias para abordar la complejidad de la mente humana, será una limitante si verdaderamente queremos ayudar a muchas personas. Éste es uno de los objetivos de una psicología innovadora: ampliar el abanico de intervenciones terapéuticas, para poder generar cambios profundos e integrales, de cuerpo, mente, y alma.

No me caben dudas de que quienes estudiamos esta dimensión del humano iremos trabajando en paralelo hacia dos rumbos: por un lado, quienes se ocuparán de las patologías crecientes en salud mental, buscando mitigar el impacto negativo en el psiquismo, producto de un mundo vertiginoso y cada vez más alejado de nuestro diseño natural como especie. En particular, esto sucederá si no vamos logrando una mejor integración entre el entorno y los hábitos de origen del ser humano y la vida urbana que no disminuye su ascenso. El segundo rumbo, lo tendremos quienes decidimos enfocarnos, cada vez más, en un modelo de

psicología de alta *performance*, que se orienta a potenciar y optimizar al máximo la dimensión integral del ser humano, tanto desde su área biológica, mental, como espiritual.

Además, se espera que la psicología se enfoque cada vez más en la prevención de problemas de salud mental en lugar de sólo tratar problemas existentes. Esto podría incluir programas de educación y concientización para ayudar a las personas a manejar el estrés y la ansiedad, así como intervenciones tempranas para detectar y tratar problemas de salud mental en una etapa inicial.

En conclusión, el futuro de la psicología se verá influenciado por avances tecnológicos, un enfoque centrado en el paciente, la diversidad de herramientas (incluso la combinación de disciplinas), y un énfasis cada vez mayor en la prevención. Esto permitirá a los profesionales mejorar la eficacia de las terapias y ayudar a las personas a llevar vidas más saludables y felices.

EPÍLOGO

Recuerdo como si hubiese sido ayer aquella escena que cambió el rumbo de mi vida.

Tenía alrededor de 6 años, estábamos solos, él y yo, en la terraza del edificio de mi infancia, en San Miguel de Tucumán.

Además de ser mi referente más valorado como médico y sanador de almas, mi padre fue, durante muchos años, también, mi profesor de Kung Fu.

Era una mañana de primavera, y el ritual comenzaba siempre atando la *Makiwara* (un poste semirrígido para golpear, utilizado en artes marciales), a una columna. Luego hacíamos nuestro saludo de inicio de la práctica, juntando las manos y mirándonos fijo con el rabillo del ojo, y luego entrábamos en calor golpeándonos nuestros antebrazos juntos en una danza perfecta. “El dolor no duele”, me repetía siempre para inspirarme coraje… y concentrándonos, con nuestras mentes muy alineadas, lograba que mis delgados brazos se fuesen endureciendo como una roca en sólo unos minutos.

Algunos días me sentía muy motivado y hasta eufórico antes de empezar nuestros rounds de entrenamiento, y otras veces me enojaba porque no me salía alguno de los movimientos y recuerdo que quería abandonar todo y volver a jugar en mi cuarto y dar por terminada la clase.

Pero esa mañana fue especial, no recuerdo por qué estábamos solos, ya que mi hermano mayor, Pablo, siempre solía formar parte de nuestras prácticas. Pero lo que sí recuerdo, es que en un momento en que quería bajar los brazos, porque no lograba lanzar una patada con la técnica correcta, mi papa me miró fijo y me

dijo: “Disciplina hijo, disciplina, es lo único que te va a permitir alcanzar tus objetivos en la vida”.

Seguramente no fue la primera, ni sería la última vez que me dijo esa frase, sin embargo, creo que todos tenemos la experiencia de recordar cuando un concepto, quizá por ser recibido en el momento justo, o por la persona correcta, queda completamente grabado a fuego, y nunca más se borra.

Mi padre había sembrado la semilla que hizo germinar en mi identidad, el eje vector de mi destino. Mi padre fue quien me transmitió el concepto de la constancia con el ejemplo, porque sabemos que los hijos aprendemos mucho más de lo que nuestros cuidadores hacen, y no tanto de lo que nos dicen. También me enseñó el verdadero poder del esfuerzo, y de la consistencia, como una ruta para lograr hacer mis sueños realidad.

Desde hace unos años que ya no tengo físicamente presente a mi maestro de vida y mentor, en el 2012 partió de este plano, pero hoy está más presente que nunca, en mi corazón, en mi mente, y, ante todo, en mi identidad.

Sé que jamás hubiese llegado a ser un profesional de la Salud, apasionado por ayudar a que las personas vivan mejor, por unir los laberintos de la mente y el cuerpo, y buscar que todos alcancemos nuestra mejor versión, si no hubiera sido por la influencia de mi padre, a quien le dedico éste, mi primer libro.

La psicología de innovación se encuentra plasmada en cada uno de estos capítulos, en donde ansío encuentres al menos el despertar de tu deseo por ser cada día mejor, y lograr mayores niveles de plenitud vital.

Nada de esto tendría sentido si fuesen solo ideas o pensamientos míos, si no hubiesen pasado primero por mi mente y por mi cuerpo.

La coherencia y la congruencia son dos valores que hacen la diferencia cuando queremos transmitir lo poderoso de una herramienta que nos conduce al bienestar.

Espero que *Mucho más que humanos* sea sólo el inicio del camino a tu versión deseada, y lo suficientemente inspirador para que emerja tu rebeldía, cada vez que tu mente te diga “no voy a poder”, “no lo voy a lograr”.

No te detengas, nunca te alejes de tus objetivos, solo agrándalos o perfecciónalos si así lo deseas. Y si no resultan las estrategias que estás utilizando, simplemente prueba con otras, incansablemente, tenazmente, hasta que puedas alcanzar lo que buscas. Pero jamás abandones ni dejes morir tus sueños.

Este libro también era uno de mis sueños, y hoy, es una realidad.

BIBLIOGRAFÍA

Asprey, Dave, *The Bulletproof Diet*. Rodale, 2014.

Asprey, Dave, *Head Strong*. Harper Wave, 2017.

Brooks, David, *The Social Animal*. Random House, 2011.

Buettner, Dan, *The Blue Zones: 9 Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest*. National Geographic, 2008.

Cialdini, Robert, *Influence: The Psychology of Persuasion*. Harper Collins,1984.

Cuperman, Daniel y Fernando, *La mente holográfica*. Urano, 2013.

Chopra, Deepak, *El poder de la mente consciente*. Aguilar, 2011.

Damásio, Antonio, *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano*. Planeta, 1994.

DiClementi, Anthony, *The Quantified Body: A Practical Guide to Biohacking Your Performance and Health*. BenBella Books, 2019.

Doidge, Norman, *The Brain That Changes Itself*. Penguin Books, 2007.

Duhigg, Charles, *The Power of Habit*. Random House, 2012.

Edlin, Gordon y , Eric, *Health and wellness*. Jones & Bartlett Publishers, 2014.

Estivill, Eduard y Capdevila, Roser, *El cuerpo habla*. Paidós, 2000.

Ferriss, Tim, *The 4-Hour Body*. Crown Archetype, 2010.

González, Carlos, *La salud de las emociones*. Obelisco, 2008.

Grinder, John y Bandler, Richard, *Trance-Formations: Neuro-Linguistic Programming and the Structure of Hypnosis*. Real People Press, 1981.

Junger, Alejandro, *El Poder de la alimentación*. Planeta, 2018.

Kahneman, Daniel, Thinking, *Fast and Slow*. Straus and Giroux, 2011.

Kornfield, Jack, *Meditación para principiantes*. Urano, 2011.

Lama, Dalai y Cutler, Howard C., *El arte de la felicidad*. Urano, 2007.

Lapine, Phoebe, *The Wellness Project*. Harper Wave, 2017.

Peale, Norman Vincent, *El poder del pensamiento positivo*. Edaf, 2006.

Price, John Randolph, *The wellness book*. Planeta, 2009.

Robbins, Mel, *El poder de los 5 segundos*. Timun, 2018.

Romero, Carlos, *El arte de respirar*. Gaia, 2015.

Santandreu, Rafael, *El arte de no amargarse la vida*. Planeta, 2005.

Tolle, Eckhart, *El poder del ahora*. Urano, 2004.

Wilson, Edward O., *Biophilia*. Errata naturae, 2021.

AGRADECIMIENTOS

Miro a mi alrededor y veo sus rostros, lo cual hace mucho más fácil empezar a agradecerles a las personas más importantes de mi vida.

En este momento estoy en el tren rumbo a París, en mi receso de verano, disfrutando de los maravillosos paisajes del viejo mundo. Estoy escuchando con

mis auriculares, la misma música que me acompañó en la mayoría de los escenarios en los que escribí este libro. En cada una de las mañanas en las que hice mi rutina de 5 am, o en los fines de semana de los últimos meses, donde invertí largas horas dedicado plenamente a la escritura.

Y si pude hacer este enorme esfuerzo sin interrupciones, es gracias a ellos cuatro. En primer lugar, agradezco a Rosario, mi mujer, quien se puso al hombro infinidad de momentos (como lo viene haciendo desde hace muchos años), para que yo pueda enfocarme en mi trabajo. Créanme, no es nada fácil estar al lado de alguien tan apasionado por su vocación, porque indefectiblemente, ésta suele robar el tiempo y la presencia en muchos espacios que deberían ser dedicados a la familia.

Con sus ojos cerrados, veo a mi hijo mayor, Franco, que también va escuchando música con la capucha de su buzo puesta, Matilda está a su lado pidiéndome que la nombre en los agradecimientos del libro, y la más pequeña de la familia, Charito, va recostada en los hombros de su madre, durmiendo.

Ellos cuatro, además de ser el motor y el motivo de mi vida, son los grandes cómplices de estas aventuras en las que se mete su padre.

Agradezco también a mi madre, Marta, que además de haberme traído a este mundo y darme todo su amor, es una fiel seguidora de todo mi trabajo.

Agradezco a mi padre, a quien le dediqué este libro, por haber sido siempre mi fuente máxima de inspiración, mi modelo a imitar en muchos sentidos, y quien sembró en mí, la vocación por ayudar a las personas, la curiosidad por comprender la salud humana, y el hábito de ir tenazmente detrás de mis objetivos.

Muchas otras personas fueron las que me apoyaron, motivaron y sostuvieron durante el proceso de construcción que llevó este libro. La lista de amigos es larga y sería injusto olvidar nombrar a alguien, sin embargo, cada una de esas personas que forman parte de mi círculo más cercano saben que fueron un pilar fundamental para poner esa cuota de esfuerzo cotidiano que requiere un proceso de creación en medio de una rutina cotidiana de muchísima actividad.

Gracias también a mis pacientes, que son mis grandes maestros desde hace más de 23 años, y a todas aquellas personas que no conozco personalmente, pero que desde las redes sociales enviaron infinitos mensajes de cariño y entusiasmo por que este libro salga a la luz.

Te esperamos en **www.galernaweb.com** para compartir más novedades y lecturas.